

50 maddede **Veganlık**

Emel Ernalbant & Hazal Yılmaz

# 50 maddede Veganlık

Emel Ernalbant & Hazal Yılmaz



*İnsan neden vegan olur? Her şey tamam da peyniri de mi bırakacağız? Veganlar bal da mı yemiyor? Etin veganı olur mu? Veganlar sadece ot mu yiyor? Bitkilerin canı var mı? Vegan olmak çok mu pahalı? Veganlık trend mi, yaşam biçimi mi, inanç mı, politik duruş mu?*

**50 Maddede Veganlık**, Emel Ernalbant ve Hazal Yılmaz'ın yıllar süren vegan deneyimlerinin sonucunda derledikleri bir kılavuz olma özelliği taşıyor. Vegan jargondan yemek tariflerine, vegan kozmetikten sürdürülebilir moda anlayışına, karbon ayak izinizi azaltacak pratik çözüm önerilerinden veganizmle ilgili akılları karıştıran tüm soruların cevaplarına kadar vegan olmanın ABC'sini bulabileceğiniz kapsamlı bir rehber.

Giderek plastikle kaplanan, kaynakları azalan, canlı türleri yok olan dünyayı yeniden yaşanabilir hale getirmek imkansız değil. Hayvanları birer ürün olarak görmeden, sürdürülebilir hayat için daha az atık yaratarak yaşamak, dilimize pelesenk olmuş türcü laflardan arınarak yeni bir dil kurmak mümkün. Bu kitap bu imkânı gözetiyor; önemsiz gibi görünen seçimlerin dünyanın geleceğini nasıl belirlediğini de gözler önüne seriyor.

**50**maddede

# Veganlık

Emel Ernalbant & Hazal Yılmaz

## **KARAKARGA YAYINLARI 351**

*Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.*

### **50 MADDEDE VEGANLIK**

**Emel Ernalbant & Hazal Yılmaz**

**Genel Yayın Yönetmeni: Mustafa Kutlukhan Perker**

**Yayın Koordinatörü: Mesud Ata**

**Editör: Fahire Kurt**

**Reklam ve Tanıtım Müdürü: Bilgen Ülgen**

**1. Baskı: Haziran 2021**

**ISBN: 978-625-7217-68-2**

*İmtiyaz Sahipleri: Yelda Cumaloğlu, Mustafa Kutlukhan Perker  
KaraKarga Yayınları, Destek Yayınları'nın alt kuruluşudur.*

**Yayıncı Sertifika No: 13226**

**Adres: Abdi İpekçi Cad. No 31/5**

**Nişantaşı / İstanbul**

**Tel: (0 212) 252 22 42**

**Fax: (0 212) 252 22 43**

 [karakarga.com](http://karakarga.com)

 [info@karakarga.com](mailto:info@karakarga.com)

 [karakargayayinlari](https://www.facebook.com/karakargayayinlari)

 [karakargayayinlari](https://www.instagram.com/karakargayayinlari)

 [karakargayayin](https://twitter.com/karakargayayin)

**Baskı: Deniz Matbaa Mücellit**

**Adres: Maltepe Mahallesi Hastane Yolu,**

**Sokak No 1/6 Zeytinburnu - İstanbul**

**Tel: 0 212 613 30 06**

**Matbaa Sertifika No: 48625**



# **50 MADDEDE VEGANLIK**

Emel Ernalbant & Hazal Yılmaz



# İçindekiler

VEGAN OLMAK	s13
VEGANLIĞIN KISA TARİHİ	s19
TÜRCÜLÜK NEDİR?	s23
VEGANLIĞIN DİYET SANILMASI	s27
VEGANLIK: TREND Mİ, YAŞAM BİÇİMİ Mİ, İNANÇ MI, POLİTİK DURUŞ MU?	s31
PROTEİNİMİ NEREDEN ALIYORUM?	s35
SÜT VE YUMURTAYLA SORUNUMUZ NE?	s39
BAL DA MI YEMİYORUZ?	s43
HER ŞEY TAMAM DA PEYNİRİ DE Mİ BIRAKACAĞIZ?	s47
BİTKİLERİN CANI	s51
KARBON AYAK İZİMİZ	s55
SIFIR ATIKLA YAŞAMAK	s59
İKLİM KRİZİNE KARŞI ÇEVRECİ VEGANLAR	s65
İNSANCIL KATLİAM MÜMKÜN MÜ?	s71
HAYVAN BARINAKLARI HAYVANAT BAHÇELERİNE KARŞI	s75
BİTKİSEL “ET”	s81
TAVUĞUN, BALIĞIN VEGANI NASIL OLUYOR?	s87
AVLANMA!	s93
FINDIĞIN, BADEMİN, YULAFIN SÜTÜ	s97
HAYVANLAR ÜZERİNDE TEST ŞART MI?	s101
ETİK, SÜRDÜRÜLEBİLİR, VEGAN MODA	s105
DERİ GİBİ AMA DEĞİL	s111
VEGANLIK ÖMRÜ UZATIR MI?	s115



VEGABORN: VEGAN DOĞANLAR	s119
GELECEK VEGAN MI?	s125
VEGANLIK PANDEMİLERİN SONU MU?	s129
VEGAN SPORCU OLUR MU?	s133
BİTKİSEL BESLENME NEDİR, VEGANLIKTAN FARKLI MI?	s137
VEGAN FAST FOOD	s141
SÜPER BESİNLER	s145
BESİN MAYASI	s151
ÇİĞ BESLENEN VEGAN MIDIR?	s155
FERMANTASYON	s161
ŞARABIN, BİRANIN VEGANI MI?	s165
2021 VEGAN INFLUENCERLAR YILI	s167
ERKEK ADAM ET YER MİTİ	s173
DİLDE ŞİDDET	s177
YAŞASIN TOHUMLAR!	s181
MANTARIN İÇYÜZÜ	s185
KOMPOST, KOMPOST, KOMPOST!	s189
PLASTİK, ASLA	s193
VEGAN KOZMETİK	s199
TÜRKİYE'DE VEGAN OLMAK	s205
ŞİMDİ VEGAN OKULLU OLDUK!	s211
VEGAN KAYNAKLAR	s217
VEGAN START-UPLAR	s225
VEGAN JARGON	s229
AKTİVİST DOĞULUR DA OLUNUR DA!	s239
VEGANLARLA EMPATİ KURMAK	s245
İNSAN NEDEN VEGAN OLUR?	s249







Merhaba,

Biz Emel Ernalbant ve Hazal Yılmaz.

Emel, Londra'da vegan aşçılık eğitimi almaya başlamış bir öğrenci ve kendini bildi bileli de fotoğrafçı. Hazal pek çok ülke gezmiş bir seyyah, proje üreticisi ve son yıllarda yazar. Yaşadığımız dünya konusunda kaygılı, gelecekten umutlu, o geleceğe ancak bireysel, kitlesel ve toplumsal dönüşümlerle ulaşabileceğimizin farkında iki kişiyiz.

Elinizdeki kitapta hayvanları birer ürün olarak görmeden ve sürdürülebilir hayat için daha az atık yaratarak nasıl yaşayabileceğimizi, plastiği hayatımızdan tamamen çıkarmanın önemini ve yollarını, evde turşu kurmayı, dilimize pelesenk olmuş türkü laflardan arınmayı, yulafın da sütü olduğunu, tüketmekten üretmeye nasıl ileri dönebileceğimizi, bir vegan bebeğin günlüğünden notlarla proteini sebzelerden de alabileceğimizi, vegan sporcuların şampiyon olabileceğini, hayvanlar üzerinde test yapmayan kozmetik markalarını, peyniri bırakamıyorum diyenler için alternatifleri, balığın, tavuğun köftenin de veganını yazacak, bugün verdiğimiz bireysel kararların, önemsiz gibi görünen seçimlerin dünyanın geleceğini nasıl belirlediğini anlatacağız.

Bugün, o yarının beklemekle gelmeyeceğini, yarını yaşayabilmek için karbon ayak izimizi azaltmanın şart olduğunu, yeşilin, toprağın, bulutların, doğanın korunması için kişisel ve toplumsal çaba göstermemiz gerektiğini biliyoruz.

Bugün, hepimizin katkılarıyla yarının rehberini yazıyoruz.



*Editörümüz Fahire Kurt'a  
teşekkürlerimizle...*



# 1

## VEGAN OLMAK

Biz çocukken (seksenli yıllara denk geliyor bu dönem), bahçeli apartmanlarda yaşırdık. Kurban bayramı öncesi koyun alır, adını Kınalı, Zilli, Yaren koyar, birkaç hafta bu koyuna aile olurduk. Çok severdik. İpi, topu bırakıp koyunla vakit geçirirdik. Sonra kurban bayramı gelir, gelenek, görenek usullerince koyunun kesilmesi gerektiği bize anlatılırdı bıçaklar bilenirken. Ağlardık, kesmeyin diye yalvarırdık. O koyunun gözlerine bakamasa da sesini duyan, ondan sonra önüne gelen bezelye yemeğinde eti görünce tabağı iten, hayatı boyunca o koyunu kurtaramamanın vicdan azabını çeken çocukların bir kısmı şimdi vegan.



Köye giderdik mesela; anneannelerimizin, dedelerimizin doğdukları topraklara. Oğlaklar vardı orada. Ve kuzular. Ve buzağılar... Küçücüktü hepsi. Merak ederdik, onlar neden annelerinin yanında değildi. “Senin annen gibi onunki de çalışıyor” derdi büyük teyzemiz. “Sana, bana, yan köye süt vermek için çalışıyor.” Ertesi gün kahvaltıda süt içerken aklımıza şu soru takılırdı: “Koyunların, ineklerin, keçilerin bankası var mı?” Dedemiz gülerdi, “Haylaz, nereden çıktı bu şimdi” diye. “Annem gibi çalışıyorsa para kazanıyor olması lazım, o paraları bankaya nasıl koyuyor” diye sorardık. Şaşkın ifadeler belirirdi yüzlerde. “Hadi sütünü iç” derdi babaanne. İstemezdik, iterdik elimizle.

Babamız alışverişe giderken bizi de yanında götürürdü. Biraz yürümek iyi gelirdi, enerjimizi atardık ne de olsa. Manavın önünden geçerken maydanozun, dereotunun kokusunu içimize çekerdik, baharatçıya girince de kekiğin. Çok severdik. O arada kekiğin yararlarını anlatırdı Beşir Abi. “Bunu” derdi, “dağlardan topluyoruz”. “Elinde şöyle ufala, o dökülen kısımları domatesin üzerine serp, kalan dallarla da çay yaparsınız. Her gün biraz kekik yersen hiç hasta olmazsın bu kış.” Çok severdik Beşir Abi’yi. Ve kekiği.

Kasaba gelirdi sıra. Vitrininde kocaman bir hayvan asılı olurdu. Görünce korkar içeri giremezdik. “Burada bekle sen” derdi babamız. O sırada hayvanın

vücudundaki bölgeleri gösteren özenle çizilmiş şemaya takılırdı gözümüz. Babamız beş dakika sonra paketlerle çıkar, yine elimizden tutardı, yürümeye başlardık. “Baba?” diye sorardık, “hayvanların da kalbi, böbreği, beyni varmış.” “Evet” derdi babamız da. “İnsanlar gibi yani?” diye sorardık. Susardı babamız. “İnsanları yemiyoruz ama” diye sorumuza yanıt arardık. Susardı babamız.

Eve gelirdik. Mutfakta bizi bekleyen annemize poşetleri verir, bir iskemleye çöker, muhteşem pazar maceramızı, nefis kokulu çilekleri, bizi hapşırtsa da aslında bağışıklık sistemimize iyi geldiğini öğrendiğimiz ve o yüzden daha çok yiyeceğimiz karabiberin hikâyesini anlatırdık. Annemiz paketten eti çıkarıp birtakım soslara yatırırdu o sırada. “Anne?” diye sorardık, “sebzeleri meyveleri çiğ yiyebilir miyiz?” “Olabilir, bazılarını yiyebilirsin, tabii ki iyice yıkadıktan sonra” derdi. “Patatesi yeme ama, miden bozulur.” “Peki ya eti?” diye sorardık. “Yok” derdi annemiz, “onu pişiriyoruz ki içindeki bakteriler bize geçmesin.” “Peki” diye sorardık, “niye o kadar sosa batırdın?” “Tadı güzel olsun diye” derdi annemiz. Saçma bulurduk. Tadı kötü olan bir şeyi neden yerdik ki zaten, karnabahar, salatalık, havuç varken.

O zaman yapabildiğimiz tek şeyi yapar, tabağımızdaki fasulyelerin içindeki etleri ayıklar, ailemizi

sinirlendirir, ama bize verilmeyen cevaplar karşısında da tepkimizi belli ederdik. Et yemezsen protein almazsın. Süt içmezsen kalsiyumun eksik kalır. Peynir yemezsen vitaminin düşer. Hasta olursun. Okula gidemezsin. Arkadaşlarınla oynayamazsın. Hep olmazları duyardık. Hurafelerle kandırılırdık.

Sonra büyüdü. Bütün bunlar doğru mudur, onu araştırmaya başladık. Etrafımızda gördüğümüz herkeşe sorduk: Et yememiz şart mı? Onlar da “çok sevmiyorsan az ye, ama ye” dediler. Doktora sorduk. “Lazım” dedi. Biyoloji öğretmenine sorduk, hayatın döngüsü, yemek piramidi konusunda bir şeyler anlattı. Aklımıza yatmadı. Bilgisayarın başına oturduk. Et yememek yazdık. “Vejetaryen” dedi bize. Et ürünlerini yemek, süt ürünlerini yemek dedi. Altında yeni bir kelime belirdi: “Vegan”. Vegan olmak yazdık bu sefer. Gary L. Francione ile Anna Charlton tarafından yazılan *İnsan Neden Vegan Olur?* kitabını çıkardı önümüze. Üç kitapçı dolaştık. Bulduk. Ve bir kitap okuduk, hayatımız değişti.

Şimdi, aradan yıllar geçtikten sonra, Ömer Madra, Jane Goodall, Chico Mendes, John Muir, Gary Yourofsky gibi başka isimleri keşfettikten, vegan olmak için hayvan hakları, iklim krizi, dünyadaki kaynakların azalışı gibi pek çok sebep varken, veganlık dünyada çok hızla yükselen bir trende dönüşmüşken, *50 Soruda*

*Vegan Olmak* kitabını yazmaya karar verdik. Veganlar olarak bize sorulan tüm sorulara yanıt vermeyi, aklınızdaki “ama”lara, “oysaki”lere, “acaba”lara cevap bulmayı umuyoruz. Başlayalım mı?



# 2

## VEGANLIĞIN KISA TARİHİ

Veganlık hayvanların gıda, giyim, kozmetik ve başka amaçlar uğruna maruz kaldıkları sömürü ve zulmün her türlüünden mümkün olduğunca kaçınan bir felsefe ve yaşam biçimidir. Tüm hayvansal ürünlerin tüketilmesine karşıdır. Bunların alternatiflerinin geliştirilmesini destekleyen, sürdürülebilir dünyayı hedefleyen bir seçimdir.

Et, tavuk, balık yemeyen, ama süt ürünlerini, yumurtayı, balı tüketen vejetaryenlikle ilk kez MÖ 500'lü yıllarda Antik Yunan'da yaşayan matematikçi ve filozof Sisamlı Pisagor'un yapıtlarında tanışıyoruz. Bilinen ilk vejetaryenlerden biri ve aynı zamanda Burada'nın çağdaşı olan Pisagor bitkilerle beslenmenin

bedene ve ruha faydasından bahsediyor. Hinduizm ve Budizm, hayvanlara eziyet edilmeyen bir beslenme düzeni kurulması gerektiğini anlatan ilk dinler. Arap şair ve düşünür El-Maarri, “İnsanlar adaleti hak ediyorsa hayvanlar da etmeli” diyerek vejetaryenliği MS 1000’li yıllarda Arap Yarımadası’na tanıtıyor. Etsiz beslenmenin öneminin dünyanın doğusundan batısına ulaşması uzun zaman alıyor. 1815’te, İngiliz doktor William Lambe damıtık su ve sebzeden ibaret beslenme şeklinin, tüberkülozdan cilt sorunlarına hatta kansere kadar pek çok hastalığı önlediğini hatta çaresi olduğunu anlatıyor. Gizemci James Pierrepont Greaves, 1838’de İngiltere’de Alcott Evi’nde katı vejetaryenizme dayalı spiritüel bir cemiyet kuruyor. Alcott Evi daha sonraları Vejetaryen Derneği’nin kurucuları arasında yer alıyor. 1884’de Londra’daki bir gazetede çıkan haber, derneğin hayvanların sütünü içen, yumurtasını yiyen bir beslenme şeklini benimsediğinden bahsediyor. Henüz adı konmamış olsa da veganlık kavramıyla yine bu haberde, “takipçilerinin hiçbir hayvansal ürün yemediği daha sıkı koşulları olan bir tür vejetaryenlik” tanımıyla karşılaşılıyor.

1874’te Amerika’da Russell Thacher Trall, bilinen ilk vegan yemek kitabını yazıyor. Onu 1910’da İngiltere’de Rupert H. Wheldon takip ediyor. 1931’de Mahatma Gandi, Londra’ya yaptığı bir gezi sırasında



etsiz beslenmenin sağlığa etkisinden çok, etik ve politik duruşunun öne çıkarılması gerektiğini söyleyerek veganlığı safi bir beslenme biçiminden ziyade politik bir duruş ve inanç olarak tanımlıyor.

Vegan kelimesi, 1944 yılında İngiliz hayvan hakları savunucusu Donald Watson tarafından ilk kez kullanılıyor. Vejetaryen kelimesinin ilk üç ve son iki harfini seçmesinin sebebi olarak da, “Vejetaryenliğin başlangıcını ve sonunu yaşadığımız bir döneme giriyoruz,” açıklamasını yapıyor. Allvega, neo-vegetarian, dairyban, vitan, benevore, sanivores ve Fransızcada iyi yiyen anlamına gelen beaumangeur’ü geride bırakan Vegan kelimesi sözlüklere giriyor. Watson aynı zamanda beslenmemizden eti ve hayvansal ürünleri nasıl çıkarabileceğimizi anlatan, bunun için kampanyalar düzenleyen The Vegan Society’nin (Vegan Derneği) de kurucusu.

1945’te The Vegan dergisi 500 aboneyle yayına başlıyor. İkinci Dünya Savaşı sonrasında İngiltere’deki ineklerde tüberküloz vakalarının artması, Watson’un çabaları üzerinde önemli bir rol oynuyor. İngilizler, hastalığın ineklerden kendilerine bulaşabileceği korkusuyla et ve hayvansal ürün tüketimini azaltıyor. Watson on yedi yaşında, George amcasının domuz çiftliğinde hayvanların hangi koşullarda beslenip bakılmamıza gelmek için ne eziyetler çektiğini, vahşice

öldürüldüğünü gördükten sonra vejetaryen oluyor. İlerleyen yıllarda hayvan endüstrisini daha da iyi anladıkça, süt, yumurta ve bal gibi hayvansal ürünleri de hayatından çıkarmaya karar veriyor. Konuşmalarında sık sık bu endüstrinin kölelikten hiçbir farkı olmadığını anlatıyor. 2005 yılındaki ölümüne kadar, İngiltere'nin Göller Bölgesi'nde bahçecilik yaparak ve hayvan hakları aktivisti olarak hayatını sürdürüyor.

1 Kasım, The Vegan Society'nin kuruluşunun elliinci yıldönümüne denk gelen 1994'ten beri Dünya Vegan Günü olarak kutlanıyor. Veganlar ne o gün ne de başka bir gün et ve süt ürünleri yemiyor. Çaylarına bal koymuyor. Tavaya yumurta kırmıyor. Peynir altı suyu içeren ürünleri almıyor. Yün, deri giymiyor, inci takmıyor.

# 3

## TÜRCÜLÜK NEDİR?

Türcülük terimi, 1970’de İngiliz filozof ve hayvan hakları savunucusu Richard Ryder tarafından icat ediliyor, Avustralyalı filozof Peter Singer,1975’te yazdığı *Hayvan Özgürleşmesi* kitabıyla popülerleşmesinde önemli rol oynuyor. Türcülük, bir türe ait canlıların, (günümüz dünyasında insanın) kendini başka türlerden üstün görmesi, onlardan faydalanma hakkına sahip olduğunu düşünmesi anlamına geliyor. Türcü mantık, insanın hayvanlar arasında adaletsiz seçimler yapmasına, hayvanları besin, tehlike veya dost şeklinde kategorize ederek temel yaşam haklarını ellerinden almasına neden oluyor. Evimizde bizimle birlikte yaşayan, ailemizin parçası olan,

telefon ekranımızın kilit fotoğrafı yaptığımız kedileri, köpekleri, tavşanları, kaplumbağaları, akvaryumlara hapsettiğimiz süs balıklarını yemeyi asla düşünmüyoruz. Ama diğer yandan tavuk tüketiyor, denizlerde gezinen balıkları avlayıp sofraya getiriyor, danayı, koyunu, kuzuyu pirzola, kaburga, kıyma olarak görüyor ve bu eylemleri haklı çıkarmaya çalışıyoruz.

Çoğu ülkede kesilen ineklerin eti kasap vitrinlerinde sergilenirken, Hinduizm’de inek kutsal bir hayvan olarak görülüyor. Köpek eti yemek Türkiye’de akıl dışı, Çin ve Güney Kore gibi ülkelerde çok normal. Kongo’da fil eti yeniliyor. Bakteri taşıma riskine karşı bacakları ve kanatları koparılan çekirge Meksika ve Tayland gibi pek çok ülkede olağan yiyeceklerden. Japonya’da yaban arılarının bütün kullanıldığı krakerler bir dönem çok popülerdi. Fransa’da kurbağa bacağı, Çin’in Guangdong bölgesi dahil dünyanın pek çok yerinde kedi eti yemek normal. The Independent gazetesi, Nisan 2020 tarihli bir makalede Vietnam ve Kamboçya’da kedi eti satışlarının arttığını yazdı. Bu kadar örnek yeter, değil mi? Bizce de.

Peki, hangi hayvanın, hangi kültürde yenilip yenilmeyeceğine kim karar veriyor? İnsanın ta kendisi tabii ki. Biz veganlar olarak, insanın bu kararlarını sorgulaması ve değiştirmesi, pirzola, biftek, kuşbaşı gibi isimler takarak yediği etin dana, inek, kuzu olduğunu

unutma çabasından vazgeçmesi gerektiğine inanıyoruz. Hayvanların yenmesi toplumsal ve kültürel bir seçim olmamalı. İnsanın en temel hakkı olan yaşama hakkını ne kadar savunuyorsak, insanlar gibi acıyı, mutluluğu, neşeyi hisseden tüm hayvanların hayatta kalma özgürlüklerini de aynı şekilde savunmalıyız. Kendimizi vicdanlı, şefkatli, insancıl, barışçıl bireyler olarak görüyorsak, türcülüğe kesinlikle karşı çıkmamız gerekiyor.



# 4

## VEGANLIĞIN DİYET SANILMASI

Kesin ve net bilgi: Veganlık bir diyet değil. Veganlık, hayvan hakları, iklim krizi, daha umutlu bir dünyada yaşamak için yaptığımız bir seçim, bir hayat tarzı ve beslenme biçimi. Vegan olunca safi karbonhidrat, işlenmiş ürünler ve tatlı ile beslenirseniz sadece aynadaki aksinizde değil, ruhunuzda ve bedeninizde de sizi mutsuz eden değişimler göreceksiniz. Diyetle değil, hayatta vegan olmanızı diliyoruz.

Diyet nedir ona bir bakalım: Genellikle kilo vermek, kimi durumlarda almak, bazen de tedavi ve tedbir amacıyla, tüketilecek besinlerin çeşit ve miktarlarının düzenlenmesi için başvurulmuş kısa süreli beslenme



biçimi. Doğası gereği sürdürülebilir değil, çünkü insanda mahrumiyet hissi yaratıyor, biteceği günün gelmesi ile çekiliyor, haftalar yenilemeyen yiyeceklerin hayaliyle geçiyor. Araştırmalar, birçok kişide diyet süresi sona erdiğinde psikolojik olarak ters etkiler (mesela kilo verdikten sonra daha çok alma gibi) ortaya çıktığını gösteriyor. Biz diyet kelimesini günlük jargonumuzdan çıkaralı çok oldu. Size de tavsiye ederiz.

Peki, sağlık sorunları yüzünden vegan olan, sonra vegan beslenmeye devam eden kişiler yok mu? Var tabii. Burada asıl sorulması gereken soru, “ne tür bir vegan beslenme hastalıklara karşı bizi korur” olmalı. Diyabet ve Alzheimer üzerine çeşitli araştırmalar yapan doktor Neal Barnard, doymuş yağ ve kolesterolün sadece kalp ve damarlarımıza değil, beynimize de zararlı olduğunu ortaya koydu. Babası Alzheimer’dan öldüğünden bu yana, ailesinin başından geçenleri başkalarının yaşamamasını hayatının misyonu haline getiren doktor Barnard az yağlı vegan beslenmeyi destekliyor ve öneriyor.

*Vegan Sağlık ve Kınikoğlu Diyeti* kitaplarını yazan, sosyal medyada aydınlatıcı içerikler paylaşan, televizyonda sıkça görmeye başladığımız doktor Murat Kınikoğlu da vegan beslenmenin şeker, kalp krizi, felç ve romatizma gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini azalttığını söylüyor: “Hayvansal besinlerin

yanında şeker ve yağı da keserseniz pek çok hastalığa yakalanma riskiniz sıfırlanır, örneğin kesinlikle kalp krizi geçirmezsınız. Hayvansal gıdaları keserek şiddetini azaltacağınız veya tamamen kurtulabileceğiniz sağlık sorunları arasında astım, alerji, tansiyon yüksekliği ve ürkiteri de sayabiliriz.” Ayrıca çocuklar için de vegan beslenmenin artısının eksisinden daha fazla olduğunu, Amerikan Diyet Birliği ve Amerikan Çocuk Akademisi’nin iyi planlanmış vegan diyetlerin çocukların normal büyüme ve gelişmesi için yeterli olduğunu belirttiğini söylüyor.



# 5

## VEGANLIK: TREND Mİ, YAŞAM BİÇİMİ Mİ, İNANÇ Mİ, POLİTİK DURUŞ MU?

Vegan deyince akla gelen iki meşhur isim var: Greta ve Joaquin. Greta Thunberg bir cuma günü İsveç Parlementosu önünde oturma eylemi yaptı. Onun bu hareketinden ilham alan çocuklar ve gençler, yedi ay sonra 15 Mart 2019’da, “Gelecek için Cumalar” kolektif başkaldırısının ilkinin düzenlendi. Joaquin Phoenix ise önüne her mikrofon tutulduğunda (ki Joker sayesinde herkes ona mikrofon uzatıyordu) üzerindeki ilgiyi hayvan haklarına ve bunun için vegan olmaya kanalize ederek, veganlığı merak edilen, hatta biraz da hayran olunan bir trende dönüştürdü. Üstelik bu

konuda yalnız da değillerdi.

Ambalajların üzerinde gördüğümüz vegan etiketi; *Impossible Burger*, *Beyond Burger* gibi et yerine geliştirilen ürünlerin önce market ve bakkal raflarında, ardından borsada hızla yükselişi; 2020 başında ABD’de sadece yüz elli markette satılan *Impossible Burger*’in, 2021’de on yedi bin markette satılır hale gelmesi; *McDonald’s*, *Burger King* gibi fast food zincirlerinin bitkisel burgerleri öne çıkaran reklamları vegan ürünlerin günlük hayatımızda yaygınlaşmasını sağladı. 2010’da Hollanda’da kurulan *De Vegetarische Slager*’dan sonra Amerika Minneapolis’te *Herbivorous Butcher*, Londra’da *Rudy’s*, İstanbul Moda’da *Limoni-ta* gibi vegan kasapların açılması, soyadan, mantardan üretilen vegan etleri yemeklerimize kattı. Pandemilerin hayvanlardan insanlara geçen virüslerden kaynaklanması; özellikle Z kuşağının et yemeyi reddedişi, hatta kimisinin ailelerini de vegan yapması; Extinction Rebellion ya da Türkçede bilinen ismiyle Yokoluş İsyanı hareketinin Londra sokaklarında, metrolarında, nehir kenarında düzenlediği ses getiren renkli protestoları; *Oatly* gibi bitkisel süt üreten havalı markaların çıkışı; kesinlikle Billie Eilish; sen ne yaparsan ben veganını yaparım sloganını bio’larına taşıyan sosyal medya ünlüleri; rengârenk vegan yiyecek dolu tabakların giderek daha çok Instagram

arşivinde birikmesi; kajudan yapılan peynirler; ocak ayında vegan olanlar kulübü Veganuary son yıllarda veganlığı trend haline getirdi.

Bununla birlikte hayatımıza yepyeni kavramlar da girdi: Çoğunlukla vegan beslenen ama hayvansal ürünleri hayatından atmamış olan fleksitaryenler, pişmemiş vegan ürünlerle beslenen çiğ veganlık takipçileri, sadece beslenme düzenini değiştirmekle kalmayıp, hayvanlar üzerinde deney yapmayan markaları tercih eden, hayvanlardan elde edilen deri, yün gibi ürünleri kullanmayan etik veganlar ve iklim krizinin en büyük sebeplerinden birinin hayvan endüstrisi olması nedeniyle çevre için vegan olanlar.

Kimimiz inek ve keçi sütünü, ambalajlarını beğendiğimiz için yulaf, badem sütüyle değiştirdik, kimimiz Netflix'te sayıları giderek artan belgesellerden birine denk geldikten sonra hayvansal ürünlerle olan ilişkimizi yeniden gözden geçirdik. Bunların hepsi geçtiğimiz iki yılda veganlığı, simli gözlerin, dolabımızda olmazsa olmaz çantaların, lansmanını aylar öncesinden beklediğimiz telefonların çok ötesinde, geleceğin trendlerinden biri yaptı. Güzel! Bir şey trend olacaksa vegan olsun diye düşünenlerdeniz biz. Ama veganlık arada bir yaptığınız bir etkinlik olmasın isteriz.

2018'de *The End of Animal Farming* adlı bir kitap yazan bilim insanı ve aktivist Jacy Reese Anthis,

gerek etik kaygılar gerek laboratuvarlarda geliştirilen teknolojiler nedeniyle 2100 yılına kadar hayvancılık sektörünün tamamen ortadan kalkacağını savunuyor. Belki de bu değişimin tetikleyici unsurlarından biriyiz biz.

Veganlık, karbon ayak izimizi azaltmak için elimizden geleni yaptığımız dünyada hayvanların da insanlar kadar yaşamaya hakkı olduğuna dair bir inanç, bu inanç uğruna tatlardan ve alışkanlıklarımızdan vazgeçtiğimiz bir yaşam biçimi, ulusal sınırları ve duvarları hiçe sayısıyla belki de ileriki yıllarda insanları bir araya toplayacak politik bir duruş.



# 6

## PROTEİNİMİ NEREDEN ALİYORUM?

Proteinin sadece etten alınabileceği anlayışı, sigaranın sağlığa yararlı olduğunu kanıtlamak isteyen reklam kampanyalarının düzenlendiği Mad Men dizisinden fırlama bir hurafe gibi artık. *Beyond Meat*, *Impossible Foods*, *Tofurky* gibi et alternatifleri; *Oatly*, *Rude Health*, *Plenish* gibi yerfıstığının, yulafın, pirincin, fındığın suyunu çıkarıp süt haline getiren markalar; *Violife* gibi mozarellanın, parmesanın veganını yapan firmalar, besinlerden aldığımız proteinin geleceğini değiştiriyor.

Amerika’da yapılan araştırmalar, ülkedeki bitkisel et ve süt ürünleri sektörünün 2017 ila 2019 yılları

arasında yüzde 29 büyüdüğünü, et üreticilerinin tüm engelleme çabalarına rağmen (burger, sosis, çedar gibi isimlerin kullanılmasını yasaklama amaçlı kampanyalar) pazarın büyük bir hızla gelişeceğini gösteriyor. Euromonitor araştırma şirketinin verileri, 2020’de dünya çapında 20,7 milyar dolar olan bitkisel ürün sektörünün, 2024’te 23,2 milyar dolara ulaşacağını ortaya koyuyor. *McDonald’s*’ın MacPlant burgeri, *Burger King*’in Impossible Whopper’ı, *Subway*’in etsiz köfteleri veganların hatırına değil, gelişen sektörden pay kapmak için menülere ekleniyor. 2021’de büyük markaların kasalarını doldurmak yerine havuçtan “somon”, domatesten “ton balığı”, mantardan sote “et” yapan yerel üreticileri desteklemenizi diliyor ve veganlara en çok sorulan sorulardan birine geliyoruz: Vegan mısınız? Peki, proteinini nereden alıyorsunuz?

Eğer vegansanız ya da eti ve sütü azaltarak çevreye, dünyaya duyarlı bir hayat sürdürmek üzere henüz yola çıkmış bir vegan adayıysanız, size sorulan ilk soru proteini nereden aldığınız olacaktır.

Öncelikle şunu söyleyelim: 60 kiloluk bir kişinin alması gereken günlük protein miktarı 45 gram civarında. Kişisel olarak hesaplamak isterseniz, vücut ağırlığınızı 0.75 ile çarpmanız ve çıkan rakamı gram olarak düşünmeniz yeterli. Hamile kadınlarda ve çocuklarda miktarın biraz daha yüksek olması gerekiyor.

Soyadan üretilen tofu, tempeh, taze soya fasulyesinden yapılan edamame önemli birer protein kaynağı. Rivayete göre Çinliler tofuyu iki bin yıl kadar önce, bir aşçının içine yanlışlıkla nigari karıştırdığı soya sütünün kesilmesiyle bulmuşlar. Ancak günümüzde soyanın büyük bir kısmı Amerika'da üretiliyor ve genetiği değiştirilmiş organizmalı (GDO) gıdaların başında adı geçiyor. Bu yüzden tofuyu kendiniz yapmıyorsanız, GDO'suz markaları seçmenizde büyük yarar var.

Mercimek, nohut, bezelye, kuru fasulye gibi bakliyatların yüz gramı yedi ila on gram protein içeriyor. Son birkaç yıldır popülerleşen, öğle yemeklerinde salatalarda tercih edilen kinoa, demir ve magnezyum da barındırdığı için süper yiyeceklerden biri olarak kabul ediliyor. Kuru yemişler, özellikle keten tohumu, badem, ceviz, kabak çekirdeği, Antep fıstığı ve kaju protein açısından oldukça zengin. Bir çay kaşığı çiya tohumunda iki gram protein var. Diğer bir protein kaynağı yulafı, badem sütü ile karıştırıp dolapta bekletirseniz sabah kahvaltısında günlük protein ihtiyacınızın önemli bir bölümünü halletmiş olursunuz.

Peki ya sebzeler, onlarda protein yok mu? Olmaz olur mu! Kuşkonmaz, avokado, mantar, brokoli, Brüksel lahanası, ıspanak, karalahana, karnabahar, tatlı mısır, yer elması ilk aklımıza gelenler.

Buğday glütteni ya da diğeri adıyla seitan, 100 gramında 25 gram ile önemli bir protein kaynağı. Üstelik içinde demir, kalsiyum ve fosfor da var ama glüten içerdiğinden çölyak hastalarının tüketmemesi öneriliyor. 100 gramında beş gram protein içeren karabuğday, hem iyi bir lif kaynağı olduğu için bağırsakları çalıştırması hem de adında buğday geçmesine rağmen glütensiz olması nedeniyle çölyak hastalarına uygun.

Gördünüz mü, et ve süt ürünlerini bıraktığınızda önünüzde protein açısından zengin kocaman bir dünya açılıyor!

# 7

## SÜT VE YUMURTAYLA SORUNUMUZ NE?

Şu soruya cevap vererek başlayalım: Aslen neden veganız? Bitkilerin, meyvelerin, tahılların içindeki mineralleri, proteinleri, vitaminleri öğrenip bedenimizle daha iyi ilişki kurduğumuz için mi? Evet, sebeplerden biri olabilir. Kalp krizi, diyabet, kanser gibi pek çok hastalığa karşı doğru beslenme şekli olduğundan mı? Buna da bonus diyelim, daha uzun ve mutlu yaşamayı kim istemez? Karbon ayak izimizi azaltmak ve ortak geleceğimizi felaketlerden uzak tutmak için elimizden geleni yapma çabamızdan mı? Evet, güçlü bir neden. Ama gelelim esas nedene: Biz, hayvanlar için veganız.

Hayvanlar derken, sadece evimizde beslediğimiz için ailemizden biri olarak kabul ettiğimiz, çocuğumuz olarak gördüğümüz kediler, köpekler, tavşanlardan değil, tabağımızda et olarak sonlanmak üzere mezbahalarda kesilen koyunlar, kuzular, hindiler, tavuklar, danalardan bahsediyoruz. Biz onların yerine sesimizi yükseltmek, bu katliama hayır demek için veganız.

Süt içmiyoruz, süt ürünlerini tüketmiyoruz, çünkü... Bardağınızdaki sütün nasıl üretildiğini biliyor musunuz? Kısaca anlatalım: İnek suni yollarla dölleniyor, 283 sonra yavruluyor. Buzağı birkaç dakika içinde anneden koparılıyor ve anne sütüyle değil, makineden akan mamayla besleniyor. Anne inek on ay boyunca süt veriyor. O süt fabrikalarda ambalajlanıp buzdolaplarına giriyor. Sütü giderek azalan inek, altmış günlük sütsüz bir dönemin ardından yeniden dölleniyor. Ölene kadar bu döngü devam ediyor. Hayatı boyunca yavrularını besleyemiyor, onları tanımıyor.

Yumurta yemiyoruz, çünkü... Kümeslerde neden bir sürü tavuk, tek bir horoz olur düşündünüz mü? Biz düşünüp araştırdık. Öğrendiklerimiz, yumurta yemeyişimizin nedeni. Bahçedeki kümeste dahi yetiştiricilerin işine yarayanlar dişi civcivler. Hayvancılık endüstrisinde kullanılan yeni teknolojiler, horozları

yumurtadan çıkar çıkmaz ölüme gönderiyor. “İşe yaramayan” horozlar boyunları kırılarak veya makinelerde öldürülüyor. Seçilen sağlıklı tavuklar GDO’lu yemlerle besleniyor **kı** her birinin verdiği yumurta sayısı 300’e kadar çıksın, randımanı artsın. Yumurta üretmek için bedenlerindeki kalsiyumu kullanan tavuklar, kemik erimesi sonucu eceliyle ölüyorlar.

O yüzden gelin siz yumurtadan vazgeçin, aquafaba ile tanışın. Latince aqua (su) ile faba (bakliyat) kelimelerinin bileşiminden oluşan bu terim, veganlar için hayat kurtarıcı, elzem bir ürünü ifade ediyor. Nohutu haşladıktan veya konservesini süzdükten sonra kesinlikle **atmadığımız** suyuna verilen ad. Bu suyu mutfak robotundan geçirdiğimizde yumurta akına benzer bir görünüm elde ederiz ve onun kullanıldığı hemen her tarifte kullanabiliriz. Kimyasal olarak yumurta beyazının yerine geçme özelliğine sahip süper yiyecek aquafaba pek çok tatlının vegan olmasının nedeni. Mayonez yapımında da doğru ürün. Beze, nuga, dondurma, brownie, yumurta akıyla yapılan *whisky sour* gibi kokteyller, mozarella peyniri, çikolatalı mus, tereyağı, sebze tempura, krep, bizim ilk aklımıza gelen kullanım alanları. Ölçüsünü bir yumurtaya karşılık üç yemek kaşığı aquafaba diye düşünebilirsiniz. Bir hafta buzdolabında saklanabiliyor ama kalıplara doldurup buzluga atmak da

çok iyi fikir. Üstelik yumurta yerine sadece aquafaba değil, elma sosu, öğütölmüş keten tohumunun suyla karıştırılmasından elde edilen flax-egg, yumuşak tofu veya kabartma tozu ile sirke karışımı kullanmak da mümkün.



# 8

## BAL DA MI YEMİYORUZ?

Hafızamızdan “yok”, “yasak”, “eksik” kelimelerini silelim. Biz neden vegan olmayı seçiyor, istiyoruz onu hatırlayalım. Evet bir kez daha: Hayvan hakları, iklim krizi, vicdan... Pek çok sebep var. Bal yemeyişimiz de bu yüzden.

Tabiatın biyolojik çeşitliliğinin korunmasında önemli rol oynayan arılar, nektar ararken polen taşıdıkları için ağaçların meyve vermesi, çiçeklerin filizlenmesi için gereklidir. Kovanın gıda ihtiyacını karşılamak için çalışan bal arıları, ortalama 1500 çiçekten nektar toplar, bal midesi denilen organlarında biriktirir, enzimler sayesinde kimyasal değişime uğramasını sağlar. Bu madde kovan arıları tarafından çiğnenir,

kusulur, yeterince zaman geçince bizim bal ismini verdiğimiz madde oluşur. Bal, özellikle kış boyunca koloninin aç kalmaması için elzem bir besin kaynağıdır. Oysa insan ne yapıyor? Arıların kendileri için ürettiği balı alıp yerine vitaminden yoksun şekerli bir besin maddesi koyuyor, arıların direncini düşürüyor, ömrünü kısaltıyor; kraliçe arının kovanı terk etmemesi için kanatlarını kesiyor; suni yollarla beslenen arılarda oluşan hastalıkların binlerce arı türüne geçmesine neden oluyor. Tüm bunlar yetmezmiş gibi, bitkileri tozlaştırarak ekosisteme yaptığı katkıyı görmezden geldiği, üstelik besinini de çaldığı arıları “aman sokar” diyerek öldürüyor, çocuklarda arılara karşı hayranlık uyandırması gerekirken, aksine korku yaratıyor.

Arıların dünya üzerindeki tek besini büyük uğraşlarla ürettikleri bal. Plant Based Artisan markası bala alternatif Honea üretiyor ama bal yerine kullanabileceğimiz hurma, agave, akçaağaç şurubu, pekmez, reçel gibi pek çok başka bitkisel seçenek de var.

### **Arılar hakkında birkaç bilgi:**

- Bitkilerin filizlenebilmesi, ağaçların meyve verebilmesi için, erkek organlardan dişi organlara polen taşınması gerekiyor. Arılar, çiçekten çiçeğe dolaşıp nektar aradıkları sırada arkalarında bıraktıkları polenlerle bu sürece yardımcı oluyorlar.

Onlar olmasa elma, kavun, brokoli, kuşkonmaz gibi pek çok sebze ve meyve de olmayabilirdi.

- Dünyada bilinen 20 bin çeşit arı var, bal arısı bunlardan sadece biri.
- Bir arı hayatı boyunca sadece bir çay kaşığı bal üretiyor.
- Bir kilo bal elde etmek için bir arının dünya etrafında neredeyse üç tur atmış kadar yol alması gerekiyor.
- Arıların en sevdiği renk mavi, en sevdiği bitkiler lavanta ve biberiye.
- Arılar aslında sizi sokmak istemezler, çünkü iğnelerini batırdıklarında kaslarının, sindirim ve sinir sistemlerinin bir kısmını da orada bırakırlar. Genellikle korktuklarında sokmaya meyilli oldukları için arıyla karşı karşıya kaldığınızda hareketsiz durmak en iyi çözüm.



# 9

## HER ŞEY TAMAM DA PEYNİRİ DE Mİ BIRAKACAĞIZ?

Peynir çoğu kişinin ortak bağımlılığı. Neden bu kadar çok seviyor ve bırakmakta zorluk çekiyoruz sizce?

Süt kısmında tartıştığımız gibi, “hayvanın sütü kendi yavrusu içindir” savı sizi peyniri bırakmaya ikna etmiyorsa gelin işin sağlık kısmına bakalım. Peynir doymuş ve trans yağ, kolesterol ve tuz içeriği yüksek bir gıda. İçindeki trans yağ oranı, patates cipsi gibi abur cuburların içerdiiinden bile daha fazla. Peynirin ana maddesi sütte ise bol miktarda hormon var. Dışarıdan verilmiş hormonlardan değil, doğal inek sütündeki büyüme hormonlarından bahsediyoruz; buzağıyı kısa sürede 30 kilodan 700 kiloya ulaştıran

hormonlar bunlar. İnsan inek sütünü çeşitli şekillerde tüketince, mesela her gün peynir yiyince, bu hormonlara maruz kalıyor. Hayvansal sütlerde bulunan steroid ve büyüme hormonu, akneye yol açıyor; erken ölümlere neden oluyor; erkeklerde döllenmedeki düşüşün nedenlerinden biri olarak gösteriliyor. Ayrıca sütteki kazein proteini vücudumuza girdiğinde kazemorfine dönüşüp bağımlılık yapıyor ve böylelikle süte, yani buradaki konumuzda bahsi geçen peynire bağımlı hale geliyoruz.

Sütün insanlar için yararlı bir besin kaynağı olmadığına en büyük kanıtı, insan ırkının yüzde 65'inde laktoz intoleransı olması, yani sütü sindirememesi veya süt içtiğinde rahatsızlık duyması. Meme ve prostat kanserlerinin inek sütüyle ilişkisi olabileceğini öne süren araştırmalara rağmen süt endüstrisi bu bilginin ön plana çıkmasına engel oluyor. Devletler, kriz dönemlerinde süt endüstrisini sübvansede ediyor. Avrupa Parlamentosu hayvan sütünden yapılmayan ürünlere süt, yoğurt, peynir gibi isimler verilemeyeceği ile ilgili yasa değişikliği getiriyor. Neden mi? Çünkü peynirin 2019 küresel piyasa değeri 70 milyar dolarken, bu rakamın 2025'e kadar 113 milyar dolara ulaşacağı tahmin ediliyor. Hayvanları fabrika ve meralarda kullanıp, bize ait olmayan sütlerinden peynir (ayran, kefir, yoğurt) yapan bu sektöre, ürünleri

yyerek destek olup olmamak ise bizim elimizde.

Peyniri bırakmaya sizi ikna edemediysek, konuyu belki bir de uzmanından okumak istersiniz. O halde bir kitap önerisi geliyor: Doktor Neal Barnard'ın yazdığı, New York Times çok satanlar listesine giren *Peynir Tuzağı*: “Bize her zaman süt ürünlerinin vücudumuz için faydalı olduğu öğretildi, ancak işin aslı peynirin tehlikeli olabileceğidir. Kalori, yağ ve kolesterol yüklü peynir, kilo almanıza neden olurken, yüksek tansiyondan eklem rahatsızlıklarına kadar birçok hastalığa sebep olabiliyor. Daha kötüsü, beyinde morfin ve eroin gibi ağır uyuşturucular ile aynı reseptörleri etkileyen, bağımlılık yaratan hafif düzeydeki uyuşturucuları da içeriyor.”





# 10

## BİTKİLERİN CANI

Gelin bu konuyu İngiliz vegan eğitmen, içerik yaratıcı ve konuşmacı Ed Winters'dan okuyalım:

“Bitkilerin inanılmaz şeyler yapabildiğinin farkındayız. Işığa, toprakta olanlara tepki verdiklerini, bir çeşit iletişim biçimleri olduğunu biliyoruz. Yani, bildiğimiz şey zeki oldukları. Ancak zeka, duyarlılık ya da bilinç demek değildir. Yaşayan bir varlığın acıyı hissetmesi için beyin ya da merkezi bir sinir sistemine sahip olması gerekir. Bitkilerin, hayvanlar ve insanlarda mevcut olan böyle bir sistemi yok. Dolayısıyla hayır. Bitkiler acıyı hissetmez. Biyolojik açıdan bakıldığında, bilinç için gereken özelliklerin hiçbirine sahip

değiller. Hayvanlar aleminde acı ve nihayetinde duyarlılık yaratan şey merkezi bir sinir sistemidir.

\*\*\*

Ayrıca bitkilerin nasıl tepki verdiğiine bakmak da önemli. Söz gelimi, Venüs sinekkapanını ele alalım. Bitkinin sineğin üzerine hızlıca kapanması, verdiği bilinçli bir tepkiden ziyade, basınç uyarıcılarının tetiklenmesinin sonucu. Üzerine herhangi bir şey koyabilirsiniz. Parmak basmanız veya taş parçası koymanız da yine aynı reaksiyona neden olur. Çünkü olan şu: Bu bir reaksiyon, bilinçli bir tepki değil. Bu yüzden bitkilerin reaksiyon verdiğini, ancak bilinçli yanıt vermediğini söylüyoruz. Bence temel fark bu. Evrimsel bir bakış açısından ise bilinç ve duyarlılık bitkiler için kesinlikle yararlı değil. Acı hissi bitkiler için korkunç olurdu, çünkü kendilerini gerektiği şekilde savunamıyor ve kaçamıyorlar. Hayvanların acı hissetmesinin temel nedeni ise tehlikeden kaçınmak veya savunmak; ancak bitkiler bu yeteneğe sahip değiller.

...

Diyelim ki bitkiler bilinçli, duyarlı ve acı hissediyor olsunlar. Vegan olarak bitki yerken dahi zarar gören toplam bitki miktarını yine de azaltmış oluyoruz. Hayvansal ürünlerin üretiminde, vegan ürünlere göre çok daha fazla bitki tüketiliyor. Bir ineği düşünün. ABD Tarım Bakanlığı bir kilo sığır eti üretmenin 16

kiloya kadar bitkiye mal olduğunu belirtiyor. Peki, sadece bitki tüketiyor olsaydık?

\*\*\*

Vegan olarak, hayvanların yanı sıra, aslında kullanılan ve öldürülen bitki miktarını da azaltıyoruz. Bu durum ise halihazırda çiftliklere ayrılmış toprakları, yeniden ağaçlandırma ve yaban hayatını canlandırma faaliyetine ayırmamıza, böylece daha fazla bitki ve biyo-çeşitlilik yaratmamıza imkan veriyor. Yani vegan olduğumuzda aslında daha fazla bitkiyi yaşıyoruz.”\*

...

Hepimiz beslenme zincirinin bir tarafında yaşamak zorundayız. Bizim seçme bilincimiz ve özgürlüğümüz var. Kendileri de birer otçul hayvan olan dana, kuzu, ineği tüketmek zorunda mıyız?”\*

---

\* Özgür Gezer’in izniyle *Whats up* dergisi için Ed Winters ile yaptığı söyleşiden alınmıştır.



# 11

## KARBON AYAK İZİMİZ

Küresel iklim değışikliğinin en büyük nedenlerinden biri olarak sık sık adını duyduğumuz karbon ayak izi nedir? Kısaca şöyle tanımlayabiliriz: Her bireyin (kurumun, ürünün, etkinliğin, hizmetin) neden olduğu sera gazı salımının karbondioksit eşdeğeri olarak miktarı. Küresel ısınmaya yol açan bu zararlı gazların en başında karbondioksit geliyor. Metan ve azot monoksit de bizim yüzümüzden atmosfere karışan ve iklim değışikliğiyle birlikte yeryüzünün ısınmasına, buzulların erimesine, bildiğimiz haliyle dünyanın sonunun yaklaşmasına sebep olan gazlar arasında.

### **Neden önemli?**

20. yüzyıl başında 2 milyar ton olan küresel karbondioksit gazı salımı, 2018'e kadar 16 kat artarak 36,2 milyar tona ulaştı. Sanayi üretiminin yüksek olduğu Çin, 10,5 milyar ton karbon salımıyla dünyayı kirleten ülkeler listesinin başına yer alıyor. Onu ABD, Hindistan, Rusya, Japonya, Almanya, İran ve Güney Kore takip ediyor.

İklim değişikliğine neden olan karbon, gezegenimizin esenliğine karşı en büyük tehditlerden biri. Dünya genelinde son 50 yıldaki ısı artışı bir derecenin hemen altında seyretti, Kuzey Kutbu'nda ise son 10 yılda bir derecelik artış görüldü. Bu bir derecelik artış yüzünden buzullar eriyor, deniz seviyesi yükseliyor, ormanlar yanıyor. Sera gazı salımlarının azaltılmasını hedefleyen uluslararası Paris Anlaşması, bu yüzyılda dünya ısısındaki artışı iki derece ile sınırlandırmayı ve hatta 1,5 derecenin altında tutmayı hedefliyor. Ne yazık ki gidişat pek iyi değil. 2070'de erimesi beklenen Grönland'daki buzullar şimdiden erimeye başladı. Antarktika'daki Thwaites Buzulu hızla eriyor. Sibirya'daki permafrost denilen donmuş topraklar çözünüyor, içinde sıkışan gazlar atmosfere salınıyor.

Devletler ve bireyler olarak acil önlemler almazsak, bu yüzyılda değil iki derecenin altında kalmak, 4-6 derece artış yaşamamız bile olası. Karbondioksit salımı

bugünkü seviyede kalsa bile, 2050 yılında küresel ısınmanın üç dereceyi aşacağı hesaplanıyor. O noktaya gelmemiz durumunda Afrika'da ciddi kıtlık meydana gelecek; El Niño kasırgası daha sık yaşanacak; deniz suyu seviyesinin yükselmesi ve kasırgaların neden olduğu deniz kabarmaları sonucu düşük rakımlı New York, Londra gibi büyük şehirler ile Hollanda gibi ülkeler su altında kalacak; dünyanın akciğeri Amazon Ormanları yok olacak; Avustralya'da aşırı kuraklık ve sıcak yüzünden yangınlar sıklaşacak, su sıkıntısı baş gösterecek; yeryüzünün alışagelmiş iklimi yok olacak ve bazı hayvan türleri ortadan kalkacak; tropikal bölgelerdeki buğday, mısır ve pirinç üretiminde büyük azalış olacak; açlık nedeniyle milyonlarca kişi göç etmek zorunda kalacak.

### **Karbon ayak izimizi azaltmak için neler yapabiliriz?**

- Tüm dünyada kömür, petrol ve doğalgaz yerine güneş paneli, rüzgar değirmeni gibi sürdürülebilir temiz enerji kaynaklarına yatırım yapılmalı. Şehirlerde bisiklet yolları artırılmalı. Hollanda'da olduğu gibi ileri teknoloji sera tarımı desteklenmeli. İtalya'daki gibi deniz altında marul, fesleğen, çilek ve fasulye üretimi yapılmasını sağlayan teknolojiler yaygınlaştırılmalı. Karbon emilimi yaptığı

için küresel ısınmaya karşı en önemli silahlarından olan ormanlar, Kosta Rika'da olduğu gibi yeniden canlandırılmalı.

- Sorunun merkezinde doğal gaz, petrol ve kömür yatıyor. Bu yüzden uçak ve araba yolculuklarını minimuma indirmeli, evlerde gereksiz yere ısıtmayı amamalı, paylaşımlı ulaşımlarını, tren ve bisikleti tercih etmeli ya da yrmelimiz. Araba kullanmamak, yılda 4-6 ton daha az karbondioksit ortaya çıkması anlamına geliyor. Tek başına araba sürme keyfinden, klimayı sonuna kadar açmaktan vazgeçelim, yolculukları paylaşalım.

- Hayvancılık, karbon ayak izi çok yüksek bir endüstri. Yetiştiricilikte ve mezbahalarda aşırı su kullanılıyor, hayvan yemi olarak soya, mısır, arpa, yulaf yetiştirmek üzere tarla açmak için ormanlar kesiliyor. Süt ürünlerini hiç tüketmemek ya da az tüketmek, dünyanın geleceği için kişisel katkılarımızdan bir diğeri. Et ve süt ürünlerinin imalat sürecinde, sebze ve meyveye oranla yüz kat daha fazla karbon ayak izi ortaya çıkıyor. Sorun evlerimize geliş yolunda değil, üretilmesinde olduğu için lokal tüketmek de çare değil.



# 12

## SIFIR ATIKLA YAŞAMAK

Nedir? Kısa tanımıyla çöpe attığımız eşya, ürün, yiyecek miktarını azaltmak hatta mümkünse sıfırlamak; ihtiyacımız kadarını almak, aşırı tüketmemek, aldıklarımızı mümkün olduğunca uzun süre kullanmak; geri dönüştürmek; ileri dönüştürmek; gıda artıklarını kompost yaparak gübreye çevirmek.

Neden? Tüketim alışkanlıklarımızı değiştirerek, karbon ayak izimizi azaltmak ve böylece iklim krizine karşı bireysel katkıda bulunmak. Bozuldu diye attığımız yemekler, bundan bir şey yapılmaz diye çöpe giden sebze kabukları, dünyaya büyük zarar veren plastik... Ülkeler ve yerel yönetimler bazında yapılması gereken çok şey var, ama biz de bireyler olarak

hayatımızda küçük alışkanlıklar edinerek geleceğe daha yaşanır bir dünya bırakılmasında pay sahibi olabiliriz.

### **Gıdada sıfır atık**

- Dondurun: Yemekler arttı mı? Buzluğa atın; önümüzdeki hafta, önümüzdeki ay lezzeti hâlâ yerinde olacaktır.
- Kökünü, sapını, kabuğunu saklayın: Karnabahanın yapraklarını fırında cips yapabilir, brokolinin kökünü yemeklerin içine rendeleyebilir, pancarın sapını salataya doğrayabilirsiniz. Patates, havuç, soğan kabuklarını sakın atmayın. Kaynatıp nefis bir sebze suyu yapabilir, pilavlarda, yemeklerde kullanabilirsiniz. Salatalık kabuğu, kereviz sapı da smoothie için ideal.
- Cam kavanozda saklayın: Bakliyatı, makarnayı, kuruyemişi ambalajında değil, cam kavanozda saklayın. Hem raf ömrünü uzatın, hem de rengârenk bir mutfağınız olsun.
- Beze sarın, suya koyun: Maydanoz, dereotu, nane gibi dolapta çabuk bozulan otlar için bir yöntem su dolu bardağa koyarak dolapta bekletmek, diğeri de yıkayıp temizledikten sonra beze sarmak.

- Kompost yapın: Ljubljana (Slovenya), Parma (İtalya), Besançon (Fransa) az atık çıkaran şehirler olmak için büyük adımlar atıyor. Türkiye henüz bu konuda önemli adımlar atmadı ama belki gıda atıklarından kompost yapmak isteyenlerin sayısı artarsa, belediyeler de bu konuda harekete geçebilir.

### **Evde sıfır atık**

- Bez kullanın: Mutfakta sürekli kağıt havlu, peçete harcamayın, torşon kullanın.

- Daha az su tüketin: Dişlerinizi fırçalarken suyu kapatın. Genellikle atladığımız bu küçük alışkanlık su tüketimini günde ortalama yedi litre azaltıyor. Bulaşıkları evyeyi doldurarak yıkayın, bulaşık makinesini milimetrik yerleştirerek çalıştırın.

- Enerji tasarrufu yapın: Yüzde 85 daha az enerji tüketen LED ampul kullanın. Evi aşırı ısıtmayın, odadan çıkarken ışığı kapayın, camlardan giren soğuk önlemek için pencerelere izolasyon yapın.

- Kendiniz üretin: Dişlerinizi karbonatla fırçalayabileceğinizi, doğa dostu bambu diş fırçasına geçebileceğinizi, saçınıza parlaklık vermesi ve beslemesi için bol sentetik maddeli ürünler yerine doğal yağlar (mesela argan) kullanabileceğinizi biliyor muydunuz? Evinizde de kendi yaptığınız temizlik

malzemelerini kullanabilirsiniz. Sprey şişesine bir bardak su, yarım bardak sirke koyun, bir kaç damla lavanta, limon veya okaliptüs yağı damlatın. İşte her yere sıkıp temizlik yapabileceğiniz bir ürün.

### **Gündelik hayatta sıfır atık**

- Termos edinin: Dışarıdan kahve almaya mı gittiniz? Sadece on dakika elinizde dolaşacak, ardından en yakındaki çöp kutusunu boylayacak bir karton bardak almayın. Termos edinin ve yanınızdan ayırmayın. Kahvenizi ondan için, üstelik sıcak kalsın. Sonra da su içmek için kullanırsınız.
- Plastiğe “hayır!” deyin: Pipet kullanmayın. Bez bir çanta manavdan aldıklarınızı taşımaya yeter. Unutmayın bütün plastikler geri dönüşümlü olmayabilir. Plastiksiz bir dünyada yaşamak için kampanyalar düzenleyen Beyond Plastic, 2020 raporlarında dünyada her yıl 5 trilyon tek kullanımlık tıraş bıçağının çöpe atıldığını açıklıyor. Hayatınızdan çıkarmanız gereken plastikler listesine pipet ve poşetin yanı sıra tek kullanımlık traş bıçaklarını da eklemenin vakti.
- Geri dönüştürün: Şişe, kağıt ve çoğu plastik geri dönüştürülebiliyor. Onları çöpe değil, geri dönüşüm kutularına atın, üşenmeyin.

- İleri dönüştürün: Artık giymediğiniz jean'i koltuk döşemesi; kırılmış gitarı kitaplık, kırık bardakları mumluk, valizleri çekmece yapabilirsiniz. Biraz hayal gücünüzü çalıştırdığınızda kullanmadığınız eşyaları başka şeylere dönüştürebilirsiniz.
- Arkadaşlarınızla paylaşım ağı kurun: Sadece aklınızdakileri, sizi mutlu eden veya canınızı sıkan haberleri değil dolabın köşesinde yıllardır giyilmeden duran giysileri, kullanmadığınız eşyaları, okumadığınız kitapları, çocukların küçülen kıyafetlerini de paylaşabilirsiniz.
- Etik markaları tercih edin: Ananas veya mantardan alternatif deri üreten, hayvanlar üzerinde deneyler gerçekleştirmeyen, yerel üretim yapan markalar giderek çoğalıyor. Onları keşfedin, hızlı tüketilen modaya hayır deyin.



# 13

## İKLİM KRİZİNE KARŞI ÇEVRECİ VEGANLAR

İnsanın çevreye dair farkındalığı, muhtemelen ateşin ve avlanmanın ortama etkisini gören ilk avcı-toplayıcılar arasında ortaya çıkmıştı. Antropolojik araştırmalar, dünya üzerinde henüz 200 bin homo sapiens'in yaşadığı MÖ 50.000 yılında dahi insan etkisiyle soyu tükenen hayvan ve bitkiler olduğunu ortaya koyuyor. Ekolojik farkındalık ise ilk olarak 5 bin yıl önce ortaya çıkıyor. Hinduizm'in atası Vedik dininin bilgeleri, ilahilerinde ormanlara övgüler düzüyor. Taoculara göre insan hayatının doğanın ritmini yansıtması gerekir. Buda tüm canlılara şefkat duymanın önemini vurgular. Yunan filozofu ve matematikçi

Platon, ağaçların kesilmesinin toprak kaymalarının sebebi olduğunu anlatır. Tıp tarihinin en büyük isimlerinden Yunan hekimi Hipokrat'ın *De aëre, aquis et locis* (Hava, Su ve Yerler) kitabı günümüze kalmış en önemli ekoloji kitaplarından biri olarak kabul ediliyor.

Bugün bildiğimiz anlamda çevre hakları, 18. yüzyılda Benjamin Franklin'in bir sarıhumma salgınının ardından atık yönetimi ve tabakhanelerin kaldırılmasını bir dilekçe vererek kamusal hak olarak talep etmesiyle başlıyor. Ralph Waldo Emerson, 1835'te yazdığı *Nature* (Doğa) kitabında insanın doğaya zarar vermeden yaşamasının önemini vurguluyor. Henry David Thoreau'nun yazdığı *Walden* (Ormanda Yaşam), çevreci aktivistlerin bugün de en çok referans gösterdiği kitaplardan. 20. Yüzyılda araştırmacı Alice Hamilton benzindeki kurşunun çevreye verdiği zarara dikkat çekmek için General Motors'a karşı kampanya başlatıyor. 1952'de Londra'da binlerce kişinin ölümüne neden olan Öldüren Sis, dört yıl sonra Temiz Hava Yasası'nın çıkarılmasına yol açıyor. Rachel Carson, 1962'de yazdığı bir makalede tarım ilaçlarının insan sağlığına zararlı olduğuna dikkat çekiyor.

1969'da Kanadalı ve Amerikalı aktivistlerin Greenpeace'i kurmasıyla gelişmeye başlayan çevre bilincinin günümüzdeki kahramanları, Greta Thunberg'in de etkisiyle daha iyi bir dünya farkındalığı edinen



çocuklar ve gençler. Kenya’da Lesein Mutunkei attığı her gol için bir ağaç dikeyor. Lilly Platt, Hollanda’da plastikten arındırılmış bir dünya için mücadele ediyor. Jamie Margolin, Zero Hour organizasyonunda dünyanın geleceğı için çalışmak isteyenleri eğitiyor. Aditya Mukarji, Hindistan’da kafe ve restoranları plastik kullanmamaya ikna ediyor. Isra Hirsi, 2014’te Michigan’da yaşanan büyük su krizinden bu yana dünyanın dikkatini su sorununa çekiyor. Arjantin’de Bruno Rodriguez, kirliliğe neden olan büyük şirketlere savaş açıyor. Ekvador’da Helena Gualinga, petrolün sebep olduğı yıkımları ifşa ediyor. Ella ve Caitlin McEwan adlı İngiliz kardeşler, fast food restoranlarının çocuk menülerine plastik oyuncak koymaması için imza kampanyası yürütüyor.

Beslenme biçimleri, soframızdaki ürün seçimleri iklim krizinin başrol oyuncularını olduğına göre, vegan olarak gıdamızda nasıl çevreci tercihler yapabiliriz bir bakalım.

**Vegan sütte suya dikkat!** Soya ve yulaf sütü, üretim sürecinde en az su kullanılan bitkisel sütler. Bir bardak badem ya da pirinç sütü yapmak için 54 ila 74 litre su harcanıyor ama yine de hayvan sütüne kıyasla daha az su gerektiriyor.

**Avokado şart mı?** Bir kilo avokado üretmek için 2 bin litre suya ihtiyaç var. Dahası popülerliğinin artması çevresel sorunlara neden oldu, örneğin Meksika'da tarla açmak için ormanlar yok edildi. Yurt dışından ithal edilen avokadonun karbon ayak izi daha yüksek olduğundan yerli avokadoyu tercih edebilir ya da alternatif olarak K vitamini için brokoli ve lahana; E vitamini için buğday tohumu yağı, ayçekirdeği, badem; B9 vitamini için barbunya, mercimek ve karnabakar tüketebilirsiniz.

**Soya veganlara özel değil!** Veganların tofu, burger, mayonez, sosis, puding ve daha bir çok yiyeceğe dönüştürdüğü soya maalesef sığır etinden sonra dünyadaki orman tahribatının en büyük ikinci faktörü. Soya sadece veganlar için mi üretiliyor? Hayır. Büyük çoğunluğu et ve süt endüstrisi için yetiştirilen soyanın yalnızca yüzde 6'sı insanlar tarafından tüketiliyor.

**Palmiye yağına hayır!** Sabundan tatlıya, margarinde makyaj malzemelerine kadar çok çeşitli kullanım alanları bulunan palmiye yağı, vegan süt ve peynir alternatiflerinde de karşımıza çıkıyor. Greenpeace, Endonezya'da her 25 saniyede, futbol sahası büyüklüğünde orman alanının palmiye ekmek için açılan tarlalar yüzünden yok olduğunu belirtiyor. Ürünlerdeki

palmiye yağının sürdürülebilir bir tarım politikasıyla üretilip üretilmediğini ambalajından okuyabilirsiniz.

**Mevsiminde ve organik ilk tercih!** Organik üretilen meyve ve sebze daha az kaynağa (mesela daha az gübreye) ihtiyaç duyduğundan karbon ayak izi daha düşüktür. Ürünleri mevsiminde yemek, üretimi ve nakliyesi için gereken enerjiden tasarruf sağlar. Ayrıca yerel üreticiye destek olur.

Bireysel tercihlerinizin çevre üzerinde yarattığı etkileri merak ediyor, uygulamaya geçmek istiyorsanız “karbon ayak izimiz” bölümüne bir kez daha göz atın. Benim çabam tek başına işe yaramaz diyenlerdenseniz, hep birlikte bilim kurgu romanlarından çıkma bir geleceğe doğru ilerliyoruz demektir.



# 14

## İNSANCIL KATLIAM MÜMKÜN MÜ?

Eylemlerimizi haklı çıkarmak, iyi bir şey yaptığımızı inanmak ve etrafımızdakileri de inandırmak için onlara pozitif anlam yükleyecek terimler buluruz. Hayvan katliamlarında “acısız kesim”, yumurtasını aldığımız “gezer tavuk”, yeni doğmuş yavrusundan ayırıp süt sağma makinesine bağladığımız “mutlu inek” tanımlarını mutlaka duymuşsunuzdur. Bu uydurma terimler kendimizi bir nebze iyi hissetmemizi, hayvanları kendi amaçlarımız için kullanmaya devam etmemizi sağlar.

İnsancıl olmanın anlamı nedir? İnsanlara ve hayvanlara karşı şefkat, özen ve sempati göstermek değil

mi? İnsancıl kelimesini, acısız dahi yapılsa kesim kelimesiyle yan yana duyduğumuzda kulağa tuhaf gelmesinin nedeni, anlamıyla tezat oluşturmaları. Korku içindeki hayvanı şefkat göstererek öldürebilir misiniz? Hayır! Toplu katliam alanları mezbahaların koşulları insancıl olmaktan çok uzak.

Hayvanlar kesime sakince girip boynunu kasabın önüne uzatmıyor. Her kurban bayramında, kaçan bir dananın özgürlüğe koşma hikâyesini haberlerde izliyoruz. Görüntülerini sosyal medya hesaplarımızda paylaşıyor, kurban edilmek istenen hayvan, peşinden koşan bıçaklı adamlardan uzaklaştıkça mutlu oluyoruz. Kovalayanlara kızıyoruz, “bırakın yaşasın!” diye tweet atıyoruz. Özgürlüğüne kavuştuğunda kahraman ilan ediyor, isim takıyoruz. Bunlardan biri, Rize’deki kurban pazarından kaçıp denize atlayan, Trabzon’un Sürmene ilçesi sahilinde bulunduktan sonra AHBAP Platformu tarafından kesilmekten kurtarılıp İzmir’deki kurtarılmış çiftlik hayvanları barınağı Angels Farm Sanctuary’ye getirilen Ferdinand.

“Bırakın yaşasın, onun da canı, yaşama hakkı var, ölümden kaçtı.” Buradaki tekil ifadeleri çoğullarıyla değiştirsek. Bıraksak, yaşasalar? Bize sorarsanız sadece kaçıp kurtulanlar değil, bütün hayvanlar yaşamalı. Neden tabaklarımızda yemek olarak son bulan hayvanlar için de aynı duygular hissedilmiyor?

Hayvanlara eziyet çektirmeyelim, acıyı duyumsamasınlar, sersemleterek kesim yapmak daha insancıl diyorsanız yine anlaşılmadı. Bu kitabın çeşitli bölümlerinde bahsettiğimiz gibi, ne yaşamak ne de sağlıklı olmak için hayvansal ürünlere ihtiyacımız var. Lütfen onları öldürmek için farklı yöntemler aramaktan vazgeçelim.





# 15

## HAYVAN BARINAKLARI HAYVANAT BAHÇELERİNE KARŞI

Dünyanın en eski hayvanat bahçesi, 1752’de imparatorluk ailesinin izleme keyfi için hayvan koleksiyonu olarak başlatılan, daha sonra halka açılan ve bugün de faaliyetini sürdüren Viyana’daki Tiergarten Schönbrunn. 1775’de Madrid’de ikinci hayvanat bahçesi açılıyor. 1795’te Paris’teki Jardin des Plantes’ta bilimsel araştırma ve eğitim amacıyla kraliyet hayvan koleksiyonundan bir hayvanat bahçesi kuruluyor. Londra Zooloji Derneği, 1828’de Londra Hayvanat Bahçesi’ni açıyor. Hayvanat bahçeleri (daha doğrusu hayvan hapishaneleri), 19. yüzyılın başlarına kadar

kraliyetin gücünü sembolize ediyor. Daha sonraları, Avrupa'nın büyük şehirleri Londra ve Paris'i örnek alarak hayvanat bahçelerini eğlence merkezlerine dönüştürüyor.

Çalışanlarının hayvanlar için mutlu bir mekân yaratma niyetine rağmen, hayvanat bahçeleri ve akvaryumlar gerçek anlamda doğal ortamlar oluşturamazlar. Hayvanat bahçelerinde çitalar maksimum hızda koşamaz, filler yüzlerce kilometre yürüyemez, kuşlar göç edemezler. Karmaşık sosyal gruplar halinde yaşadıkları okyanusta uzun mesafeler kat eden yunuslar ve balinalar, onlar için küvete eşdeğer tanklarda sonsuz daireler çizerek dolanırlar. Neredeyse her türlü doğal davranış fırsatından mahrum bırakılırlar, anlamsız numaralar yapmaya zorlanırlar ve aile üyelerinden koparılırlar. Esaret altındaki hayvanlar avlanamaz, kendilerine en uygun yuvayı seçemezler. Bir başka sorun da mahremiyet ve gürültü seviyesidir. Ziyaretçi kaynaklı gürültü psikolojik sorunlara neden olur, hayvanlar depresif ve takıntılı hale gelir, birçoğu türlerinin doğal yaşam süresinden daha erken ölür. Hayvanat bahçeleri hayvanları meta olarak kullanır ve ticarete araç eder.

Hayvanları köleleştiren, zor kullanarak “eğiten” yerlerden biri de sirkler. Türkiye'nin öncü hayvan hakları savunucularından biri olan ve 2019'da hayatını kaybeden Burak Özgüner'den aktaralım sirklerin

durumunu: “Sirklerde en çok filler, maymunlar, kaplanlar, aslanlar, köpekler, atlar, ayılar, kediler, güvercinler, fok balıkları çalıştırılıyor. Şempanzeler bisiklete bindiriliyor; kaplanlar ateş çemberlerinden, köpekler platformlardan atlattırılıyor; maymunlara akrobatik hareketler yaptırılıyor; atlar ezberletilen hareketleri yapıyor; aslanlar kırbaç sesiyle hizaya sokuluyor; filler amuda kaldırılıyor. Peki bu hareketleri yapabilmeleri için nasıl bir işkenceden geçiyorlar? Geçmişte kölelerin satıldığı panayırlara benzeyen bu sirklerde sert cisimlerle şiddete maruz bırakılıyorlar, kırbaçlanıyorlar, burun kancası, dar tasmalar, zincirler gibi hareketlerini zorlaştıracak malzemelerle bağlanıyorlar; elektroşok çubuklarıyla vücutlarına elektrik veriliyor; kancalı sopa gibi vücuda temas ettiğinde çok acı veren kesici aletlerle darp ediliyorlar. Hayvanların emekliye ayrılması çoğu zaman mümkün olmuyor. Sirk hayvanları, sirk sahibinin malı olarak görüldüğünden hayvanları istediği gibi değerlendirme tasarrufu da sirk sahibinin hakkı oluyor. Hayvanlar kullanılamaz hale gelene kadar çalıştırılıyor.”

Hayvan hakları savunucularının bütün çabalarına rağmen, Türkiye’de hayvan haklarına dair bir yasa yok. Bazı Avrupa ülkeleri hayvan haklarını koruyan yasalar uyarınca sirklerde hayvanların varlığını azaltma yoluna gitse de sirklerde hem yaban hem evcil

hayvanların kullanımını yasaklayan ilk  lke Bolivya oldu. Yaban hayvanların kullanımını yasaklayan ülkeler arasında Avusturya, Belçika, Bulgaristan, Danimarka, İrlanda, Makedonya, İskoçya, Sırbistan, Slovakya var. Malta, Bosna-Hersek, Kıbrıs, Yunanistan gibi ülkelerde ise hayvanlı sirkler yasa .

Peki, istismara u ramı , ihmal ya da terk edilmiş, yaralanmış, annesinden koparılmış hayvanların güvende yaşayabilecekleri yerler yok mu? Var: Barınaklar. Barına ın hayvanat bahçelerinden farkı; hayvanları satın almaması, ticaretini yapmaması; popülerlik derecesine göre toplamaması. Bir barınak hayvan satın alırsa, bunu o hayvanın hayatını kurtarmak için yapar. Türkiye’deki Angels Farm Sanctuary’de olduğu gibi, kurban bayramlarında hamile inek ya da koyunların kesilmesine engel olmak için “kurbanı” satın alır.

İngiltere’deki Tiggywinkles yaban hayvanlar için kurulmuş bir hastane. Kanada’da bulunan Cedar Row; suistimal, ihmal ve katliamdan kurtarılan çiftlik hayvanlarının barına ı. Hayvanlara sponsorluk da yapabiliyor, daha uzun ve mutlu bir hayat yaşamalarına yardımcı oluyorsunuz. Borneo’daki Sepilok Orangutan Rehabilitasyon Merkezi palmiye ya ı amaçlı tarla açmak için ormanların kesilmesi yüzünden evsiz kalan ya da yaralanan orangutanların yuvası. Avustralya’daki Lone Pine koala barına ında koalaları

kucağınıza alabiliyorsunuz ama uyku zamanlarına müdahale etmemek şartıyla ve sadece otuz dakika boyunca. Yeni Zelanda'nın Tiritiri Matangi adası bir yaban hayat barınağı ve ülkenin en önemli korumacılık projesi. 1984 ile 1994 yılları arasında gönüllüler tarafından 300 bine yakın ağaç dikilen adada nesli tükenmekte olanlar da dahil, kuşları gözlemleyerek dolaşmaya izin var. Sizden beklenen tek şey doğaya ve hayvanlara zarar verebilecek her türlü davranıştan kaçınmanız. Kenya'daki David Sheldrick Yaban Hayat Vakfı'nın amacı kaçak avcılık yüzünden yetim kalmış filleri ve gergedanları yeniden doğal ortamlarına kavuşturmak.

Barınakların yaşadığı en önemli sorunlardan biri mali kaynak, bir diğeri de yeterli büyüklükte alanlar ve buralarda çalışacak kadronun bulunmasında yaşanan zorluklar. Barınaklar, ve koruma alanları geçici çözümler olabilir ama aslolan hayvanların katledilmemesi, istismar edilmemesi, doğal ortamlarından koparılmaması ve avlanmaması bilincinin gelişmesi, insanın hayvanlara bakış açısının değişmesi olmalı.



# 16

## BİTKİSEL “ET”

Bu kitabın yazarları olarak, çocukluğumuzun kurban bayramlarından beri ete tepkiliyiz. Boğazına bıçak dayanmış koyunu izlemeye teşvik edilmek ilk travmalarımız arasındaydı. Siz de aynı şeyleri yaşamış fakat etkilenmemiş, böyle bir ana hiç tanıklık etmemiş veya hafızanızın kilitli kutularına koyup unutmuş olabilirsiniz. Ya da tadını sevdiğiniz için yemeye devam ettiğiniz etin, aslında bir hayvanın bedeni olduğunu belki de düşünmüyorsunuz. Buraya kadar yazdıklarımız kafanızda soru işareti oluşturduysa, rutininizden eti çıkarıp yerine bitkisel seçenekleri koyabilirsiniz. Bitkisel et sektörü her yıl ikiye katlanarak büyüyor. Hadi gelin, tanışalım!

Kaliforniya'daki *Beyond Meat* şirketi, bitkisel proteinlerden lezzeti ve sululuğu ete benzeyen hamburger köftesi üretiyor. Hedef kitlesi veganlar ve vejetaryenler gibi dursa da, ürünü et sever kitleye de beğendirerek "etsiz et" hakkındaki algıyı kırmaya, alışkanlıkları değiştirmeye çalışıyor. Biz bu kitabı yazdığımız sırada *Beyond Meat* Türkiye pazarına ve *Mcdonald's*, *Taco Bell*, *Pizza Hut*, *KFC* menülerine girdi bile.

İngiltere'de kurulan *Quorn*, protein içeriği yüksek *Fusarium venenatum* mantarından mikroprotein elde ediyor, mısır ve buğday ekleyerek patatesle kıvam veriyor.

İsrailli *Redefine Meat*, geliştirdiği üç boyutlu modelleme ve baskı yöntemiyle hayvan eti dokusuna çok yakın etsiz et ürünleri yapıyor, dana etiyle özdeş kıvama ulaşıyor.

Amerikan şirketi *Tofurky*, ürünlerinde buğday gluteni, soya proteini ve tofu kullanıyor. İtalyan sosisi, külbastı, salam... Menüsünde yok yok. Sadece, glutenli olduğu için çölyak hastalarının dikkat etmesi gerekiyor.

Bir diğer Kaliforniya merkezli firma *Abbot's Butcher*, veganların olduğu kadar etçil olduğunu söyleyenlerin de beğenisini kazanan bir marka. "Tavuk"ları, buğday proteini, bezelye proteini, çeşitli otlar ve baharatlarla yapılıyor.



Şikagolu *Upton's Natural*, tüm damak tatlarına hitap eden bitkisel et üretmek için Jak meyvesini (*jackfruit*) benimseyen firmalardan.

Bitkisel domuz ve tavuk eti üzerine uzman iki arkadaşın kurduğu İngiliz firması *THIS*, ürünlerinde çoğunlukla soya proteini kullanıyor, B12 ve demir takviyesi yapıyor.

Şikago merkezli *Gardein*, yıldızı parlamaya devam eden ilk bitkisel et üreticilerinden. Vegan tavuk ve dana etleri ile dikkat çeken markanın balık fileto-larının tadı da muazzam.

1993'te İngiltere'de kurulan ve 140 farklı ürünü marketlere ulaştıran *Vbites*'in başında Heather Mills var.

*The Vegetarian Butcher*'in kurucusu dokuzuncu nesil çiftçi Jaap Korteweg, Hollanda kırsalında bir çiftlikte büyüyüp vejetaryen olmaya karar vermiş. Vegan et alternatifleri üretiyor.

Amerikalı fotoğrafçı, vejetaryen, hayvan hakları aktivisti ve Paul McCartney'in eşi Linda'dan adını alan *Linda McCartney Foods* 1991'de kuruldu. 1998'de meme kanserinden hayatını kaybetmesinden sonra kızı Mary'nin çabalarıyla büyüdü. Otuz senelik geçmişi olan firma plastik kullanımını minimumda tutuyor, sürdürülebilir palmiye yağı kullanıyor.

Türkiye'de de bitkisel et üretimi yapan çeşitli şirketler var. Bunlardan birisi hayvansal etlere kıyasla daha

yüksek proteinli ve daha düşük kolesterolü bitkisel köfte ve sucuk üreten *Eat Vappy*; bir diğeri de vegan olup da köftenin, dönerin tadını özleyenler için bitkisel alternatifler yaratan *Veggy*.

Gördüğünüz gibi seçenek çok. Üstelik her gün yeni teknolojilerin geliştirilmesiyle pazar daha da büyüyor. Bu yeni popülerlik vegan dünyasında, vegan olmayı düşünenler arasında ve henüz etle ilişkisini kesmemiş çevrelerde akıllara şu soruyu getiriyor: “Peki, bu ürünler sağlıklı mı?”

Piyananın en bilinen bitkisel ürünlerden biri olan *Impossible Burger*’i ele alalım ve etle yapılmış hamburger köftesiyle karşılaştıralım: *Impossible Burger* üretiminde, ete göre yüzde 96 daha az ekili alan, yüzde 87 daha az su kullanılıyor sera gazı salımı yüzde 89 daha az oluyor. İklim krizi açısından bakarsak *Impossible Burger* önde.

Dünya Sağlık Örgütü, *Impossible Burger* (ve benzer ürünlerin) hormon ve antibiyotik içermediğini bu yüzden kansere yol açabilecek ürünler olmadığını duyurmuştu. Öyleyse *Impossible Burger*’e bir puan daha. Ayrıca trans yağ konusunda da rakibini geride bırakıyor; kalp hastalıkları, kanser ve diyabet riskini azaltıyor.

Evet, *Impossible Burger* ve alternatifleri sağlıklı ama bize sorarsanız, evde hububatlardan, sezonunda

tüketilen sebzelerden yapılan köfte alternatiflerinin yerini tutamaz. Daha da yaygınlaşmasından sonra yerel üretime geçilmediği takdirde, bir ülkeden diğerine gönderildiği sırada ortaya çıkan karbon ayak izi meselesi gündeme gelecek. Ama akıllara takılan, “içinde yapay bir şey var mı?” sorusuna net cevabı verelim: Hayır! Siz yine mercimekten, pancardan, fasulyeden, nohuttan köfteleri menünüzden eksik etmeyin. Türkiye’de giderek daha çok karşımıza çıkacak bu ürünleri küçük bir kaçamak gibi görün.



# 17

## TAVUĞUN, BALIĞIN VEGANI NASIL OLUYOR?

Veganlığın ilk dönemlerinde eti özlerseniz, bezelye proteini, tempeh, tofu, mantar gibi bitkisel ürünlerden et dokusunu elde edebilir, baharat ekleyerek ve marine ederek vegan balığa ya da vegan tavuğa dönüştürebilirsiniz.

Aşırı avlanma yüzünden balık nüfuslarının çöküşüyle okyanusların ekolojik dengesinin bozulduğu, çiftlik balıkçılığının denizleri kirlettiği, endüstriyel tavuk çiftliklerinin atıklarını akarsulara boşaltarak çevreye zarar verdiği bir dönemde, tavuğun ve balığın veganını yapan markaların önemi büyük.

Soya ve bezelye proteininden tavuk etine çok benzeyen ürünler geliştiren *Beyond Meat*; yer fıstığı proteininden yeni bir bitkisel tavuk alternatifi yaratan Çin şirketi *Haofood*, yine bezelye proteini ve mantardan Türk usulü tavuk döner yapan *Quorn*, nuggetları çok sevilen Kellogg bünyesinde vegan ve vejetaryen alternatifler üreten *Morningstar Farms*, 2014'ten beri çeşitlerini artıran İsveç merkezli *Oumph!* gibi markaların ürünleri eski yeme alışkanlıklarınızın yerine geçmeye hazır. Ama biz size evde hemen yapabileceğiniz bir tarif vermek istedik.

### **Vegan tavuk (4 kişilik)**

#### ***Malzemeler***

- ¾ bardak (125 gr) haşlanmış nohut
- ¼ bardak (15 gr) besin mayası
- 1 tatlı kaşığı sarımsak tozu
- 1 tatlı kaşığı soğan tozu
- 1 çay kaşığı kekik
- ¼ tatlı kaşığı toz kişniş
- ½ tatlı kaşığı toz adaçayı
- 2 tatlı kaşığı vegan tavuk baharatı (Bir miktar da “tavukların” etrafını kaplamak için)
- 1 yemek kaşığı Dijon hardalı
- ¾ bardak (180 ml) sebze suyu
- 1 ½ bardak buğday glütteni
- Ayçiçek yağı (kızartmak için)

Nohutu, besin mayasını, sarımsağı, soğanı, kekiği, kişnişi, ada çayını, vegan tavuk baharatını, hardalı ve sebze suyunu mutfak robotundan geçirin. Karışımı büyük bir kaba koyup buğday glütenerini ekleyin. Yapışkanlığı geçip katılaşmaya başlayana kadar yoğurun, kesme tahtasına alın (kabın dibinde glüten kalabilir sorun değil, uzun süre yoğurmamak gerekiyor, bütün malzemeler karışsın yeter), elinizle düzeltip dörde bölün. Parçaları fırın kağıdına sarıp buharda pişirme tenceresine alın ve 20 dakika pişirin. Biraz soğuduktan sonra kağıttan çıkarın. Her parçayı uzunlamasına ikiye keserek toplam sekiz parça vegan tavuk filetosu elde edin. Üzerlerine biraz acılı tavuk baharatı serpin ve elinizle ovarak yedirin. Yapışmaz tavaya koyduğunuz sıvı yağda iki tarafını da kızartın. Tabaga aldığınız vegan tavukların üzerine bir tutam kıyılmış maydanoz, tuz, karabiber serpin. Yanına limonla servis yapın.

Vegan balık sektörü de giderek büyüyor. *New Wave* ve *Sophie's Kitchen* karidesin, *Loma Linda* ton balığının, *Mind Blown* yengecin, Danimarkalı *Cavi-art* havyarın veganını üretiyor, deniz ürünlerine dair algıyı değiştiriyor. Peki evde balık yapabilir miyiz? O tavuktan da kolay, çünkü tek yapmanız gereken şey malzemeye balık, yani deniz kokusu kazandırmak. Peki bunu neyle yapacağız? Yosunla! Vegan suşi denediyseniz ne

demek istediğimizi anladınız. Yosun yaprağı, veganların hayatını kurtaran bir malzeme ve çok sağlıklı. Denemek isteyenler için bir de balık & patates tarifi verelim. Yerken burnunuza Boğaz kokusu dolacak.

### **Balık & Patates (2 kişilik )**

#### ***Malzemeler***

1 paket sert tofu (yaklaşık 280 gr)  
2 büyük patates  
1-2 adet yosun yaprağı  
Ayçiçek yağı (kızartmak ve fırınlamak için)  
Kürdan

#### ***Marine etmek için***

Yarım limonun suyu  
100 ml vegan beyaz şarap  
½ yemek kaşığı salamura kapari (isteğe bağlı)  
½ çay kaşığı deniz tuzu

#### ***Bulamaç için***

90 gr beyaz un  
40 gr mısır unu  
½ çay kaşığı deniz tuzu  
½ çay kaşığı karabiber  
120 ml bira ya da su

Tofuyu iki mutfak havlusu arasına koyup tabağa yerleştirin, üzerine ağırlık (kavanoz ya da kâse) koyarak suyunun çıkması için 30 dakika bekletin. Suyu



süzülen tofuyu kesme tahtasına alıp önce uzunlamasına ikiye, sonra dört eşit parçaya bölerek toplamda sekiz blok elde edin. Marine için limon suyu, beyaz şarap, kapari ve tuzu karıştırın. Tofuları karışımın içine koyup her tarafına yedirin. Patatesleri yıkayıp kurulayın. Dilimleyerek fırın tepsisine yerleştirin, üstüne ayçiçek ya da zeytinyağı gezdirin. 180 derecede ısıttığınız fırına koyarak 20-25 dakikaya ayarlayın. Bulamaç için un, mısır unu, tuz ve karabiberi büyük bir kabın içine koyun. Birayı ya da suyu sürekli karıştırarak yavaşça karışıma ekleyin. Topaklaşma olmamasına özen gösterin. Kenara alın. Yosun yapraklarından tofu blokları boyutunda sekiz parça kesin. Marine kabından bir blok tofu alın ve kestiğiniz yosun yapraklarından birini tek tarafına yapıştırın. Tofu ne kadar ıslak olursa yosun da o kadar iyi yapışacaktır. İki kürdanla yosunu sabitleyin. Bu işlemi tüm tofulara uygulayın. Bir tavada yağı kızdırın. Tofuları teker teker bulamaca batırıp, her tarafını kaplayın, fazlasını süzerek tavaya alın. Tofu balığınız üç-dört dakika içinde hafif koyu altın renk aldığı anda hazır demektir. Kızaranları mutfak havlusu koyduğunuz tabağa dizin ve kürdanları çıkarın. Kürdanlı yemeye kalkarsanız çok gerçekçi olur, boğazınıza vegan tofu balık kılçığı kaçsın istemeyiz. Yanında patatesle birlikte limon ve sevdiğiniz soslarla servis yapın.



# 18

## AVLANMA!

Avcılık: Dünyanın birçok yerinde hâla sürdürülen, bazı kişilerin spor olarak gördüğü, kimilerinin hobi olarak yaptığı, neresinden baksanız anlamsız bir uğraş.

Avcılığı savunanların gösterdiği sebepler arasında şunlar var:

1. Avcılık, hayvan nüfus kontrolü biçimi ve bu nedenle gerekli. Özellikle yırtıcıların yok edildiği bölgelerde onların avı olan hayvan nüfuslarını kontrol altında tutmaya yarar.

2. Avcılık ata sporumuz. Birlikte ava çıkmak baba-oğul arasındaki bağı güçlendirir, avcılık erkeklere erk olmayı öğretir.

3. Avcılar zaten ölmeye mahkûm hayvanları avlar. Av vergileri, avcılık “sporu” turizm gelirleri, doğal parklardaki yaban hayatın korunmasına kaynak sağlar.

Argümanları dinledik, şimdi hepsine tek tek cevap verelim.

1. Doğanın dünyanın oluşumundan bu yana süregelen bir dengesi var. Ormanları kesen, hayvanları açlığa ve susuzluğa mahkûm eden, doğal ortamlarını yok eden insan bu dengeyi bozuyor. Avlanmayı nüfus kontrol biçimi olarak kullanmak yerine, hayvanlar arasındaki dengeyi bozmamak daha doğru bir yaklaşım.

2. Avcılık ata sporu değil, çünkü spor değil. Barbarlık. Tabagımızdaki yiyeceklerin hemen hepsini süpermarket raflarından aldığımız günümüzde, yemek amaçlı avlanma argümanını da bir kenara bırakabiliriz.

3. Avlanma izni almak için ödenen ücretler, doğal parkların korunması, yani hayvanların av olacakları alanların desteklenmesi için kullanılıyor. Korumak için mutlaka öldürmek mi gerekiyor? Avcının amacı hayvanları ve doğayı korumak değil, en büyük ve en güçlü hayvanı öldürüp Instagram’a fotoğrafını koyarak

gösteriş yapmak. Ayrıca uzmanlar, hayvanlara karşı acımasız olan insanların kendi cinsine karşı da acımasız olduğunu araştırmalarla kanıtlıyor.

Yaban hayvanları öldürmek spor, turizm ve hobi olamaz, tamamen yasaklanması gerekir. Etini bile yemediğimiz zürafaları avlamanın, filleri dişler için öldürmenin, geyik boynuzlarını evlerimizde sergilemenin mantıklı bir açıklaması yok. Eline silah alan insanın kendisini üstün hissetmesi yüzünden bugün aramızda olmayanları da yeri gelmişken analım. Göçmen güvercin, özellikle demiryolu işçileri tarafından yemek için avlanıyordu; son göçmen güvercini Martha 1914'te Cincinnati'de öldü. Dalıcı martıgiller ailesinden Büyük Auk, eti, yağı, yastık doldurmakta kullanılan tüyleri yüzünden avcılarının hedefiydi; 1852'den beri izine rastlanmadı. At ile zebra arası bir tür olan Quagga, Afrika'da 1870'lerden beri görülmedi. Karayip keşiş foku, yağı nedeniyle balıkçılar arasında popülerdi; 1986'da soyunun tükendiği açıklandı. Muhteşem tüyleri kadın şapkalarını süsleyen Carolina papağanı 1930'lardan bu yana aramızda değil.



# 19

## FINDIĞIN, BADEMİN, YULAFIN SÜTÜ

Bizim, ülke olarak bitkisel sütle tanışmamız çok yeni olabilir, fakat bitkisel süt dünyada 13. yüzyıldan beri kullanılıyor. Bazı bitkilerin ve yemişlerin beyaz suyunu ifade etmek için “süt” kelimesini kullanmak yüzyıllar öncesine dayanıyor. Çeşitli dillerde olduğu gibi Türkçede de sütün tanımlarından biri olarak sözlüklerde karşımıza çıkıyor: Bazı bitkilerin türlü organlarında bulunan beyaz renkte öz su.

Avrupa’da bitkisel süt satışlarının artmasıyla birlikte hayvansal süt sektörünün vegan üreticilere karşı başlattığı ambalaj savaşı (sadece hayvanlardan elde edilen sıvıya süt denilebileceği iddiasıyla bitkisel

sütlerin “süt” adı altında satılmasını engelleme çabaları devam ededursun, gelin nedir bu bitkisel süt, bakalım.

Hindistan cevizi sütü uzun yıllardır Hindistan ve güneydoğu Asya’da hem içeceklerde hem de yemek tariflerinde kullanılan bir malzeme. 1365’te Çin’de keşfedilen soya sütünün de aynı şekilde uzun bir geçmişi var. Ortaçağ İngiltere’sinde badem sütüyle sütlaca benzer bir tatlı yapılıyordu. Yerli Amerikalıların cevizi ezip sulandırarak bebeklerine mama olarak verdiklerini biliyoruz.

Badem, kaju, fındık, fıstık, ceviz, çiya, keten tohumu, kenevir tohumu, kabak çekirdeği, ay çekirdeği, susam, hindistan cevizi, patates, yer bademi, arpa, mısır, darı, yulaf, pirinç, çavdar, buğday, karabuğday, kinoa, bezelye, yer fıstığı ve soya market raflarında karşınıza çıkacak bitkisel sütlerden bazıları. Yaşadığınız yerde hazır bitkisel süt bulunmuyorsa evde kendiniz yapabilirsiniz. Tarif çok kolay: Bir bardak sütünü yapacağınız ürün, dört bardak su. Mesela bir bardak yulaf, dört bardak suyu güçlü bir mutfak robotundan geçirin. Sonra ince tel süzgeç ya da tülbentle süzün. Daha yoğun kıvam istiyorsanız dört bardak yerine üç bardak su koyun. Sütünüz tatlı olsun istiyorsanız karıştırırken bir adet hurma atın.

Peki, hazırına erişimimiz kolaysa ne yapıyoruz? O zaman Türkiye’de *Alpro* pek çok markette bulunuyor.



Yurtdışında *Oatly* ve *Minor Figures* bizim seçimlerimiz. *Oatly*, özellikle sürdürülebilir hayat için projeler geliştirenleri desteklediği *Je ne sais quoi* platformuyla ve bazı Avrupa şehirlerinde otobüslerde, duvarlarda gördüğümüz reklam kampanyalarıyla hayranlığımızı kazanıyor. Türkiye’de *Lulaf* o çok sevdiğimiz şişe sütünü kapımıza kadar getiriyor ama bu sefer yulaftan yapıyor. *Rude Health* kaju, fındıklı çikolata, zerdeçalı latte seçenekleriyle mutfağımıza giriyor. *Rebel Kitchen mylk shake*’leri favorilerimiz arasında. Bu arada duyduğunuz mu? Meghan Markle yulaf sütünden chai, match, kahve lezzetinde hazır latte üreten *Clevr Blends* start-up’ına yatırımcı olmuş. Ürünü gönderdiği ilk isim ise Oprah.



# 20

## HAYVANLAR ÜZERİNDE TEST ŞART MI?

Peta'nın verilerine göre her yıl Amerika'da 100 milyonu aşkın hayvan (fareler, sıçanlar, kurbağalar, kertenkeleler, meyve sinekleri, köpekler, kediler, tavşanlar, hamsterlar, balıklar ve kuşlar) laboratuvarlarda yapılan biyoloji derslerinde, tıbbi eğitim ya da merak odaklı deneylerde ve kimyasal, ilaç, gıda, kozmetik testlerinde işkence görüyor, öldürülüyor.

Ölmeden önce zehirli duman solumaya zorlanıyorlar, saatlerce hareketsiz bırakılıyorlar, kafataslarına delik açılıyor, ciltlerinde yanıklar oluşuyor, omurilikleri kırılıyor. Deneylerin eziyetine ek olarak, kendileri için doğal ve önemli olan her şeyden mahrum bırakılıyor,

kafeslerde hapsediliyorlar, psikolojik travma geçiriyorlar.

“Tıp fakültesinde, bir insan kalbi ile bir sıçanın kalbi arasındaki benzerliği neden öğrenmemiz gerektiğini ve bunun bana ne katacağını hiçbir zaman anlayamadım” diye konuşuyor, Deneye Hayır Derneği’nin kurucularından, vegan, aynı zamanda dahiliye uzmanı olan doktor. Oğuz Kınıkoğlu, “Benimle beraber başka arkadaşlarım da sıçanlar üzerinde kesme ve öldürme işlemleri yapmadılar. Ve hepimiz uzman olduk, fakülteyi bitirdik. Bilimsel makaleler ve veriler de eğitimde hayvan kesip biçmenin bir avantajı olmadığını gösteriyor.”

Bugün hayvanlar üzerinde yapılan deneylerin acımasız ve pahalı olduğunu düşünen öncü bilim insanları, hastalıkları incelemek ve sağlık ürünlerini test etmek için yeni yöntemler geliştirmeye devam ediyor. Hayvan testine alternatifler arasında insan hücreleri ve dokuları üzerinde test yapmak, gelişmiş bilgisayar modelleme teknikleri ve gönüllüler üzerinde yapılan çalışmalar yer alıyor. İngiltere’de kurulan hayvanları koruma örgütü PETA ve bağlı kuruluşları, hayvanlar üzerinde yapılan testlere yönelik bu alternatiflerin çoğunun geliştirilmesine kaynak sağlıyor, tüm dünyada hükümetleri ve şirketleri bu yöntemleri kullanmaya teşvik ediyor ve geleneksel hayvan testlerine

üstünlüklerini kanıtlayan araştırmalar yayımlıyor.

Kozmetik, makyaj ve hijyen ürünleri satın alırken tercihinizi hayvanlar üzerinde test yapmayan vegan ürünlerden yana kullanın. Hayvanları gereksiz ve korkunç deneylere tabi tutmaya devam eden firmalardan, kurumlardan kaçının. Daha fazla bilgi ve destek için [www.deneyehayir.org](http://www.deneyehayir.org) ve [www.peta.org](http://www.peta.org) üzerinden verilere, kampanyalara ulaşabilirsiniz.



# 21

## ETİK, SÜRDÜRÜLEBİLİR, VEGAN MODA

Modanın vegan olması, hiçbir şekilde hayvan kullanılmamış ve hayvanlara eziyet edilmeden üretilmiş olması anlamına geliyor. Deri, kürk, tüy, yün, ipek... Hiçbiri vegan testinden geçemez. Vitrinde gördüğünüz koyun, timsah, kanguru, hatta fil ya da zebra derisi ayakkabıyı giymemiz için bu hayvanların katledildiğini; neyse ki artık kimi ülkelerde satışı, üretimi ve ithalatı yasaklanan tilki, tavşan, vizon kürklerinin bu hayvanların vücudunun parçası, ipeğin ise tırtılın korunma kozası olduğunu hiç düşündünüz mü? Artık düşünmenin ve etiket okumayı alışverişi alışkanlığı haline getirmenin zamanı geldi.

Amerika, İngiltere, Almanya ve Fransa'nın öncülük ettiği vegan moda, hayvanları kullanmadan ve teste tabii tutmadan geliştirilen ürünlerle her geçen gün büyüyor. 2018'de *Gucci* koleksiyonlarında kürk kullanmayacağını duyurdu, *Calvin Klein*, *Ralph Lauren* ve *Giorgio Armani* gibi modanın öncü markaları onu takip etti. 2020'de Serana Williams, *S by Serena* İlkbahar 2020 koleksiyonunda deriye alternatif ürünler kullandı.

Ağaç hamuru lifinden üretilen *Tencel*, organik koton ve keten, vegan modanın vazgeçilmezleriydi zaten. Ama şimdi onlara yepyeni ürünler katıldı. Deniz yosunundan yapılan *SeaCell* ipek dokusu özelliği taşıyor. Kenevir lifi, *Patagonia*, *Levi's*, *Tact&Stone* gibi markaların tercihi. 2021'de tasarımcıların ilgisini çeken diğer materyaller de *rPET* (geri dönüştürülmüş polyester) ve *Nanollose* şirketinin Hindistan cevizi kabuğundan ürettiği *Nullarbor*.

Peki, vegan moda sürdürülebilir mi? Evet. Ama sürdürülebilir moda vegan olmayabilir. Sürdürülebilir moda, karbon ayak izini azaltmak için daha çok ileri dönüştürülmüş ürün kullanmaya dikkat ediyor. Vegan olmak gibi bir endişesi yok. İkinci el veya vintage dükkanlardan alışveriş yapıp yeni üretim için harcanacak su, enerji, plastik kullanımından tasarruf sağlayarak; artık giymediklerimizi atmak yerine



kurumlara bağışlayarak; modası geçmiş diye beğenmediğimiz giysilerin düğmelerini ve kesimlerini değiştirip yeniden giyerek; büyük zincir markalardan değil, lokal üreticiler ve zanaatkârlardan alışveriş yaparak sürdürülebilir moda'nın elçisi olabiliriz. Ama vegan olamayız.

Peki etik olur muyuz? Büyük markaların tüketmek için üretimi hızlandığını, fabrikalarda çalışanlara asgari ücretin altında maaş verdiğini ve bu işçilerin dünyanın pek çok yerinde kadın, hatta kimi zaman çocuk olduğunu biliyoruz. Çünkü sık sık bu konuda haber okuyoruz. Etik moda, sürdürülebilir ve vegan olmasının haricinde aslen bizi bu problemle yüz yüze getiriyor. Bir dükkâna girip aldığımız ve birkaç ay giydikten sonra yer bezine dönüştürdüğümüz tişörtler, mahallemizin esnafı Ahmet Abi'nin deposundan yan sokaktaki dükkana gitmiyor. Türkiye veya Hindistan'da üretilen pamuk, Pakistan'da ya da Meksika'da işleniyor, EL Salvador veya Güney Afrika'da dikiliyor. Çünkü insan emeği oralarda daha ucuz. Dolabınızı açıp giysilerinizin etiketlerine bakabilir, etik, vegan ve sürdürülebilir olup olmadığını anlayabilirsiniz.

Etik, sürdürülebilir, vegan moda olur mu? Olduğu kadar... Stella McCartney 2001'den beri vegan moda'nın poster yüzü. Vivienne Westwood iklim krizine dikkat çekmek için Greenpeace ile birlikte kampanyalar

yapıyor, 2016'da yayımladığı *Get a Life* (Hayatına Sahip Çık) kitabında bu konulara dikkat çekiyor. Dries Van Noten yapay deriyi podyuma taşıyıp hip yapanlardan. Ali Hewson, müzisyen eşi Bono ile birlikte kurduğu *Edun* markasıyla, lokal zanaatkârlara, el yapımı ürünlere özen göstermemiz gerektiğine dikkat çekiyor. *Acne Studios* eski koleksiyonlarından artan kumaşlarla kapsül koleksiyon üretiyor. Prada, *Re-Nylon* koleksiyonunda denizden ve çöplükten toplanmış plastiği kullanıyor. *Theory*, ipliğinden üretimine kadar ürünlerinin nasıl ortaya çıktığının hikâyesini yazıyor. *House Of Sunny*, *Collina Strada*, *Reformation* gibi markalar modada sürdürülebilirliği tercih eden Z kuşağının seçimi.

Peki ya Türk tasarımcılar? Karbon ayak izini azaltmak için lokal zanaatkârla çalışan *A Hidden Bee*; yeniden dönüştürülmüş ve üretim fazlası ürünlerden yeni bir dünya yaratan *OhSevenDays*; zamansız koleksiyonlarıyla *Tiny*; doğada çözülebilen malzemeler kullanan *Giyi*; doğal boyalar ve liflerle takılar üreten *Nature Of The Things*; sürdürülebilir bilinçle iç çamaşırları tasarlayan *Sens Essentials*; koleksiyonlarının yüzde 80'ini yeniden dönüştürülmüş malzemelerden yaratan *Souq Samurai*; talebe göre üretim yapan yavaş moda akımının temsilcilerinden *We'ar Natural*; geri dönüştürülmüş kumaşları kullanan, sürdürülebilir

modanın takipçisi *Hip and Happen*; kadın zanaatkârlarla çalışan, el işine, oyaya, unuttuğumuz değerlere dikkat çeken *Zeynep Tosun*; evinizde artık giymediğiniz ürünleri yeniden tasarlama hizmeti veren *Aslı Filita*; etik, zamansız, çevreye ve insana duyarlı doğal içeriklerden ürettiği tişörtlerle uzun süredir gardroplarımızda yerini almış olan *tru.* ilk aklımıza gelenler.



# 22

## DERİ GİBİ AMA DEĞİL

Deriyi hayatınızdan atın. Hazır başlamışken kalıcı atık olarak kabul edilen ve doğaya plastik kadar zarar veren sentetik polimerleri de atın. İşte gelecekte giyim, kuşam, alışveriş algımızı değiştirecek yeni deri alternatifleri:

### **Mantar**

Phellinus ellipsoideus, ağaçların köklerinde yaşayıp onların çürümesine yol açan, insanların yemediği asalak bir mantar türü. Antibakteriyel malzeme teknolojisi konusunda uzman Hong Kong merkezli Life Materials hem doğayı hem hayvanları büyük bir deritten kurtarmak için, *Muskin* adını verdiği mantardan deri

alternatifi üretiyor. Muskin ateşe, suya ve akıp giden zamana dayanıklı. Sektörde tabii ki yalnız değiller. Bolt Threads şirketinin ürünü *Mylo*'nun üretiminde, mantarın miselyum denilen, köke benzer ipliksi tutunma organları kullanılıyor. Ürünlerini tercih eden isimler arasında Stella McCartney, Adidas, Lululemon ve Gucci, Saint Laurent, Bottega Veneta, Balenciaga gibi lüks markaları bünyesinde toplayan Kering var. Alman markası *nat-2* mantar deriden ayakkabı üreten bir başka şirket.

### **Ananas**

Londra merkezli *Ananas Anam*, hasatta çöpe giden ananas yaprağı liflerinden Piñatex ismini verdiği bir malzeme üretiyor. Piñatex, ayakkabıdan çantaya, mobilyadan kıyafete pek çok tasarımcının koleksiyonunda yer alıyor. Dünya hayvanlara zarar vermeden deri üretmeye hazır, peki ya siz kullanmaya hazır mısınız? Elbette hazırsınız. O zaman birkaç öneri verelim hemen. Portekizli *NAE*, sandaletten topuklu ayakkabıya, bottan cüzdana her türlü ihtiyacı düşünmüş. *Linda Sieto* ve *Felicity Cooney* çantalarında, *Votch* saat kayışlarında Piñatex kullananlardan. H&M, Paul Smith, Sézane, Hugo Boss Piñatex'i keşfetmiş büyük markalar. Bir diğer favorimiz ise New York merkezli *Drew Veloric*. Bu listeye *Sydney Brown*'un

ananas deriden yapılma altın rengi ayakkabılarını ek-  
lemeden olmaz.

### Hindistan cevizi

*Malai*, Hindistan cevizi atıklarından Hindistan'da üretilen bir malzeme. Tamamen doğal olan bu mad-  
denin tanıtımını yaparken isterseniz giyin, dilerseniz  
yiyin demeleri bundan. *Eva Klabalova & Lucie Trejt-  
narova* işbirliğiyle ürettikleri sandaletler, Çek tasa-  
rımcı *Liběna Rochová*'nın yarattığı çantalar, Londra  
bazlı tasarım stüdyosu *Ma-tt-er* ile birlikte geliştir-  
dikleri projeler dikkat çekici.

Ve diğerleri... Kağıttan katedral yapılabiliyorsa  
(Japon mimar Shigeru Ban'ın Mukavva Katedrali'n-  
den bahsediyoruz) kimono ve çanta da yapılır. Japon  
tasarımcı *Taki Okajima*, geleneksel vaşi kağıdını kul-  
lanarak bu el sanatına da sahip çıkıyor. Henüz mantar  
ve ananas kadar devrim niteliği taşımasa da kaktüs-  
ten çanta tasarlayan Meksikalı *Desserto*, keten kumaş  
üzerine mısır bazlı kaplama yaparak ayakkabı üreten  
Fransız *Veja*, Portekiz'de şarap mantarından kemer ve  
cüzdan üreten *Corkor* ile çanta tasarlayan *Eve Cork*,  
elma artıklarından ayakkabı yaratan *Veerah*, elma ka-  
buklarından çanta tasarlayan *Veggani* vegan deri en-  
düstrisinin geleceğine dair hepimizi umutlandırıyor.

Türkiye’de *Lufyen*, bitkisel malzemeden çanta ve cüzdanlarıyla geleceğe çoktan adım attı. Gozen Institute ise yarının giyim algısını değiştirebilecek alternatif deri ve kumaş üretimi için çalışmalarını sürdürüyor.



# 23

## VEGANLIK ÖMRÜ UZATIR MI?

İlkokul kitaplarında öğrendiğimiz beslenme nedir sorusunun cevabına geri dönelim: Sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için ihtiyacımız olan besin öğelerini, yeterli ve dengeli miktarda ve uygun zamanda almak için bilinçli yapılması gereken eylem. Doğru beslenme, vücut için gerekli vitaminleri, mineralleri, proteini, karbonhidratı, suyu, yağı almak anlamına geliyor.

Bu kitapta tekrar tekrar üzerinde durduğumuz bir konu var: Vegan beslenmeye ister iklim için, ister hayvanları korumak için karar vermiş olun vücudunuza iyi bakmak zorundasınız. Vegan beslenme bunun için gerekli her şeyi sağlıyor, ama nasıl kullanacağınız

size bağlı. Eğer her öğünü hamur işi tüketerek, paketli yiyecekleri taze gıdalara tercih ederek geçiriyorsanız, hayır, sağlıklı değilsiniz.

Evet, araştırmalar bitkisel beslenmenin kalp ve damar hastalıklarını, obeziteyi, insülin direnci ve şeker hastalığı riskini azalttığını, uzun ve sağlıklı yaşamının önündeki engelleri kaldırdığını kanıtlıyor, ancak spor yapmayı, alkollü içecek tüketimini dengede tutmayı, stresten uzak bir yaşam sürmeyi de unutmamak gerekiyor. Vücudumuza ve ruhumuza yaptığımız yatırımlar ömrümüzü uzatır, hayat kalitemizi artırır.

Sağlıklı beslenmeye çalışıyor, fakat yeterli vitamini, proteini alıp almadığınızdan emin olamıyorsanız arada yaptıracağınız kan testiyle değerlerinize baktırabilirsiniz; telefonunuza beslenme ile ilgili uygulamalar indirerek yediğiniz yiyeceklerin vitamin, protein değerlerini takip edebilirsiniz. Bizim severek kullandığımız, doktor Michael Greger'ın Daily Dozen uygulaması ve Cronometer'in Nutrition Tracker'ı. Unutmayın günde kaç kalori aldığınız kadar, ne kadar vitamin, mineral, protein aldığınız da önemli. Kaloriden kısacağım derken vücudunuz için elzem D, C, B12 vitaminlerini, demir ve çinko ihtiyacınızı atlamayın.

B12 demişken... B12 nedir? Sinir sisteminin sağlığı, beyin fonksiyonları ve alyuvar üretimi için gerekli

bir vitamindir. Eksikliği bağımsızlık sisteminin zayıflamasına, unutkanlık gibi hafıza problemlerine, ileri yaşlarda Alzheimer ve kansızlığa yol açabiliyor. B12, insanlar ve hayvanların sindirim sisteminde bulunan bakteriler tarafından üretilen bir vitamin, ancak bunun için illaki hayvansal ürün tüketmek gerekmiyor. Öncelikle B12 vücutta depolanan bir vitamin. Kimi bünye bunu daha kolay emiyor ve daha uzun süre depoluyor. Veganlar B12 vitaminini çeşitli gıdalardan (yosun yaprağı, tempeh ve bir alg türü olan spirulina), takviyeli kahvaltılık gevreklerden, vegan sütlerden, vitamin hapı olarak ya da iğne ile alıyorlar. Sadece B12 eksikliği için değil, vücudunuzu daha iyi tanımak, doğru beslenip beslenmediğinizi anlamak için yılda bir kere kan tahlili yaptırmak en güvenli yol. Bu sayede vücudunuzdaki eksik vitaminleri öğrenebilir, beslenme düzeninizi ona göre yeniden şekillendirebilirsiniz.



# 24

## VEGABORN: VEGAN DOĞANLAR

Ben Emel. Bu konuyu bireysel olarak anlatmak istedim, çünkü çocuğum doğuştan vegan. Bu demek oluyor ki, doğduğundan beri vegan olan bir insan evladının gelişim evrelerini üç yıldır takip ediyorum. Onun neslini ve gelecek nesilleri koruyor, çocukların şefkat duygusunu besliyor, hayata sağlıklı bir başlangıç yapmalarını sağlamaya çalışıyorum.

Kendi gözlemlerim ve düzenli gittiğimiz doktor kontrollerinin özeti: Çocuk gayet sağlıklı ve mutlu bir şekilde büyüyor. Vegan olmayan çocuklarla karşılaştırıldığında eksikliği yok, artışı var. Mesela bizim çocuk hiç hayvansal süt içmediği için onun içindeki hormonu,

antibiyotiği, yağı almadı. Sabahları peynir yemediği için cipsin içindekinden daha fazla trans yağa maruz kalmadı. Tek sorunu, henüz farkında olmasa da bizim Türkiye’de baş etmeye çalıştığımız eleştiriler. “Yazık değil mi bu çocuğa, hadi siz yapıyorsunuz, bari çocuğu bırakın istediğini yesin” ile başlayıp, “Hâlâ neden emziriyorsun, senin sütünün artık çocuğa faydası yok, anne sütünü kes inek sütüne başla” ile devam eden, “Çocuğunu vegan beslemek sağlıklı değil”e varan, bitmek tükenmek bilmeyen tavsiyeler ve sorgulamalarla karşı karşıyayız.

Amerikalı doktor Michael Greger “Çocukları vegan beslemek sağlıklı mı?” sorusuna, “Çocukları vegan beslememek sağlıksız” diye yanıt veriyor. “Çocuklarda obezite her geçen gün artıyor. İlkokula başlayan her beş çocuktan biri obez” diye ekliyor. Hastalıkları önlediği ve gerilettiği bilimsel olarak kanıtlanmış besinler hakkındaki bilgi ve araştırmalarını paylaştığı *How Not To Die* (Ölmek ya da Ölmemek) kitabında veganların ve vegan çocuk yetiştirenlerin dikkat etmesi gereken şeylerden birinin B12 vitamini olduğunu, emziren vegan anne iseniz yediklerinize önem vermeniz, D ve B12 takviyesi almanız gerektiğini söylüyor. Anne sütü emmeyen vegan bebeklere bir yaşına kadar soya bazlı vegan mama yedirmeyi öneriyor ve ekliyor: “Evde bitkisel sütle hazırlamaya çalışacağınız

mamalar doğru oranda protein, yağ, karbonhidrat ve vitamin içermeyeceği için ilk yıl bunları tavsiye etmiyoruz.” Çocukların ideal büyüme hızına ulaşmalarını sağlamanın en iyi yolu yeterli kalori almaları. Mide-leri küçük olduğundan yeterli besin alamadan karınları doyabiliyor. Avokado, fındık, fıstık ve badem ezmesi formundaki yağlar, vegan çocukların ihtiyaç duyduğu kaloriye sahip yiyecekler. Aynı şekilde kuru meyveler de konsantre bir kalori kaynağı ve genelde çocuklar tarafından sevilerek yeniliyor. (Kuru meyve yedikten sonra dişleri fırçalamayı unutmayalım!)

Kafanızda bir parça canlanması için bizim çocuk neler yiyor paylaşmak isterim. Her öğün için üç farklı öneri aşağıda...

### **Sabah**

- Karabuğday ve yulaf unlu krep. Üzerine pekmez gezdiriyoruz. İçecek olarak smoothie (evdeki meyve, çekirdek, keten, çiya, kenevir tohumu, fındık, fıstık ezmesi stoğuna göre tarifler değişiyor)
- Muzlu, kakaolu yulaf lapası, yarım bardak meyve suyu
- Marmite, vegan peynir ve avokadolu tost, salatalık, domates, su ya da yulaf sütü

### **Atıştırmalık**

- Kuruyemiş, meyve ya da kuru meyve, hurma ya da pirinç patlağı kraker, yosun cipsi ya da yulaf bar

### **Öğle**

- Sebzeli ve kinoa mercimek çorbası, ıspanaklı börek
- Fırında kırmızı veya sarı tatlı patates, mısır, pancar, yulaf ya da soya yoğurdu
- Buharda sebze (bizimkinin favorisi kale, lahana, brokoli, mısır), makarna, yarım bardak meyve suyu

### **Atıştırmalık**

- Patlamış mısır ya da humus ile salatalık, kereviz sapı ve havuç veya meyve, zaman zaman da ev yapımı kek

### **Akşam**

- Avokadolu, salatalı falafel dürüm, yulaf ya da soya yoğurdu, fırında patates
- Mantarlı pizza, buharda sebze
- Pirinç, karabuğday ya da bulgur pilavı (bizimkinin favorisi yosuna sarılı pirinç)



- Buharda ya da fırında sebze

### **Yatmadan önce**

- Altın süt (zerdeçalı, tarçınlı bitkisel süt), minik bir tost ve her akşam bir küçük elma.

Bunların dışında A, C, D vitamini içeren günlük damlası, bol su, B12 takviyesi ve her gün hareket, park, yürüyüş, temiz hava, bol oyunlu bir menüsü var.

Her anne baba, çocuğunu kendi bildiği doğrularla büyütür. Çocuk, büyüdüğünde aileden aldığı bilgilerle kendi yolunu çizer. Annem beni et suyu çorbayla büyüttü, ama ben vegan oldum. Çocuğumu brokoli sapı çorbasıyla büyütüyorum. Özellikle maruz kaldığımız bir soruna açıklık getirmek istiyorum: Balık yemezse Omega-3 alamaz. YANLIŞ! Biz balığı değil balığın yediği yosunu yiyoruz. Veganlar, keten tohumu, ceviz, çiya tohumu, Brüksel lahanası, yosun ve kabak çekirdeğinden Omega-3 alabiliyor.

Benden tavsiye, pozitif olun, araştırın ve başkalarının negatif yorumlarından etkilenmeyin. Siz, kendisine, çevresindeki canlılara, bu dünyaya iyi davranmasını, hayata sağlıklı başlamasını istediğiniz bir insan yetiştiriyorsunuz. Artık sütün, peynirin sağlığını, zararlarının tartışıldığı bir zamanda doğru

bildiklerimizi gözden geçirmenin vakti gelmedi mi?

Vegaborn'lar için birkaç web sitesi ve makale önerisi ile bitirelim:

- [www.veganbebek.com/](http://www.veganbebek.com/)
- [www.doktormurat.net/makale/1288/vegan-bebek-beslenmesi](http://www.doktormurat.net/makale/1288/vegan-bebek-beslenmesi)
- [www.oguzcankinikoglu.com/cocuklari-vegan-beslemek/](http://www.oguzcankinikoglu.com/cocuklari-vegan-beslemek/)
- Reed Mangels, *Feeding Vegan Kids* (Vegan çocukların beslenmesi)
- Michael Greger, *How do I raise children and deal with the critics.* (Çocuklarımı nasıl yetiştiriyorum ve çok bilmişlerle mücadele ediyorum)

# 25

## GELECEK VEGAN MI?

Dünyada her on saniyede 24 bin kara hayvanı öldürülüyor. Bir yılda aşağı yukarı 75 milyar hayvandan bahsediyoruz. Neyse ki, bildiğimiz tek gerçek bu değil. 2030'da bitkisel et alternatiflerinin 85 milyar dolarlık bir endüstri haline geleceği öngörülüyor. Finmenşeli start-up *Solar Foods*, Co2'den (evet yanlış görmediniz, karbondioksit) yeni bir tür protein üretmek için yatırımcılardan 18,5 milyon avro değerinde finansman topladı, üstelik bu alanda tek şirket de değil. Kaliforniyalı *Kiverdi*, çitayı biraz daha yükselterek Air Protein için 32 milyar dolarlık yatırım aldı. Karbondioksitten üretilen protein, önümüzdeki yıllarda tabaklarımızda yerini alacak gibi görünüyor.

1999'da İtalya'nın Toskana bölgesinde ortaya çıkan yavaş şehir (*Cittaslow*), insanların birbirleriyle iletişim kurabilecekleri, sosyalleşebilecekleri, kendine yeten, sürdürülebilir, el sanatlarına, çevreye, geleneklere sahip çıkan ama aynı zamanda altyapı sorunları olmayan, yenilenebilir enerji kaynakları kullanan, teknolojinin kolaylıklarından yararlanan, büyük şehirlere alternatif bir hareket. Özünde yavaş şehir manifestosunu benimseyen vegan şehirler giderek daha çok karşımıza çıkıyor. Dünyada veganların en kolay yaşadığı şehirlerden biri seçilen Londra'nın tahtını Bristol salladı bile. Bu başarısında 10 yıldır vegan rozbifli sandviçlerinin lezzetine doyulmayan *The Spotless Leopard* gibi öncülerin, bunun içinde et olmadığından emin misiniz, dedirten mercimek ve patlıcanlı köfteler yapan *Koocha*'nın, gece acıkanlara vegan fast food alternatifleri sunan *Matter*'ın, hamburgerleri veganlaştıran *OOWee*'nin yeri büyük. 2020'de veganları mutlu eden şehirler listelerinde sadece bu iki İngiliz kentinin ismi yok tabii ki: Edinburgh (İskoçya), Portland (Amerika), Berlin (Almanya), Tel Aviv (İsrail), Melbourne, Sydney, Adelaide (Avustralya), Toronto (Kanada) veganların yaşamayı tercih ettiği şehirler arasında. 2021'de adını sık duyduğumuz vegan şehirleri arasında Śródmieście Południowe bölgesinde hızla çoğalan bitkisel kafeleriyle Varşova; Michelin yıldızlı

restoranlarında bile vegan alternatifler bulunan Bangkok; İspanyol usulü tapasları veganlaştıran Madrid; şık ramen restoranları ve envaiçeşit vegan suşi seçeneğiyle Kyoto; özellikle vegan balık start-up'larıyla Seul yer alıyor..

Peki bir şehrin “vegan şehir” seçilmesi nasıl oluyor? Çok kolay. Süpermarketlere girdiğinizde vegan peynir ve şarküteri reyonları bulabiliyorsanız; restoranlarda her gün en az bir (tercihen birkaç) vegan seçenek varsa; vegan hamburgerciler ve sokak yemekleri satanlar bolsa; kitapçılarında en çok satılanlar listesine vegan kitapları girmişse; şampuanınızı, hububatınızı, deterjanınızı kendi götürdüğünüz kaplara doldurduğunuz atıksız yaşam marketlerinden biri mahallenize gelmişse o şehirler veganlar için birer cennet demektir.

Araştırma şirketlerinin verilerine göre küresel vegan gıda pazarının büyüklüğü 2018’de 12,69 milyar dolar oldu, 2019’dan 2025’e kadar yüzde 9,6’lık bir artış bekleniyor. The Vegan Society, 2012 ile 2017 arasında et içermeyen gıda talebinin yüzde 987 arttığını bildiriyor. Son birkaç yılda her üç Amerikalıdan biri et tüketmeyi ya bıraktı ya da azalttı. ABD, Avustralya, İngiltere, Yeni Zelanda, İsveç, Kanada, İsrail, İrlanda, Avusturya ve Almanya dünyadaki en yüksek vegan nüfus yüzdesine sahip ülkeler. 2020’de 7 milyar 800

milyonluk dünya nüfusunun 78 milyonu kendini vegan olarak tanımlıyordu. Proceedings of National Academy of Sciences dergisinde yer alan gıda ve iklimle ilgili yakın tarihli bir rapora göre, herkes vegan olsaydı gıda kaynaklı karbon salınımı 2050'ye kadar yüzde 70 azalacaktı.

Hayvancılık endüstrisinin ormanların telef olmasının en büyük sebeplerinden biri olduğunu söylemeden de geçmeyelim. Her yıl yaklaşık 2,7 milyon hektarlık tropikal orman, sığır üretimi için yok ediliyor veya yakılıyor. Z kuşağının özellikle iklim krizine karşı veganlığı seçmesi, Avrupa'da 2019'da piyasaya çıkan 11 bin 655 vegan markanın bir önceki yıla göre iki kat artışı ifade etmesi bize şunu gösteriyor: Evet, gelecek çok daha vegan. Artık veganlarla dalga geçmek, azınlık olarak görmek değil, veganlık nedir merak etmek, denemek, bireysel seçimler yerine daha umutlu bir gelecek için çaba gösteren evrensel bütünün parçası olmak havalı olan.

Ariana Grande, Miley Cyrus, Ellen DeGeneres ve 2021 başında köpeğiyle birlikte veganlığa geçiş yapacağını açıklayan Katy Perry gibi ünlülerin de katkılarıyla biz bu satırları yazdığımız gün Instagram'da #vegan etiketiyle 110 milyondan fazla gönderi var. Siz okuduğunuzda acaba kaç olmuş olacak?

# 26

## VEGANLIK PANDEMİLERİN SONU MU?

2020, COVID-19 pandemisine yol açan korona virüsün etkilerini hayatımızın her alanında yaşadığımız; sokakta yürümek, sevdiklerimize sarılmak gibi en doğal özgürlüklerimizden vazgeçmek zorunda kaldığımız; bundan da öte dünyadaki ölümler ve yakın çevremizdeki kayıplarla yüzleştığımız bir yıl oldu. 2021’de farklı ülkelerde çeşitli şirketler Covid-19 aşısı geliştirdi ama virüsün kaç farklı varyantı daha çıkacak, pandemi ne zaman bitecek, maske, mesafe ve evlere kapatılmanın olmadığı bir hayata ne zaman dönebileceğiz, bilemiyoruz.

Bu süreçte dilimize korona virüsü olarak giren SARS-CoV-2'un laboratuvarında üretildiğine kadar pek çok komplo teorisi duyduk, ancak bilim bize şunu kanıtıyor: Korona virüsü, yarasalardan muhtemelen pangolinlere geçen, onlardan da insanlara sıçrayan, zoonotik (hayvandan insana bulaşan) bir virüs.

Memeliler ve kuşlarda gizlenen, hakkında hiçbir şey bilmediğimiz 1,6 milyon virüs var. Bunların yarısı insanlara sıçrayarak enfekte etme potansiyeline sahip. Yakalandığımız her 10 bulaşıcı hastalıktan altısı bize hayvanlardan geçiyor. Bu listeye HIV/AIDS, Ebola, MERS, SARS ve COVID-19 da dahil. Rakamlar tahmini olsa da tehdit çok açık. Büyük bir virüs havuzu var ve salgınlar ortaya çıkıp kitleler etkilenir hale gelene kadar varlıklarından haberimiz olmuyor.

Tarım alanları açmak ve şehirler kurmak için yaban hayatın doğal ortamlarını istila ederek, avlayıp ticaretini yaparak, Afrika'nın ıssız bölgelerinde petrol ve maden çıkarma faaliyetlerini sürdürmek için yollar inşa ederek, ücra ormanlarda tatil yapıp, eskiden erişilemeyen mağaraları keşfe çıkarak, kısacası doğaya sınırsız müdahale ederek virüslerin bize sıçraması için davet çıkarıyoruz.

Saptanmış 56 zoonotik hastalık türü yüzünden dünyada her yıl 2 milyon insan ölüyor. İnsanlığın geleceği doğa ile uyum içinde yaşamasına bağlı; ona



karşı değil, onunla birlikte çalışmalıyız. Yeme alışkanlıklarımız, beslenme tercihlerimiz iklim krizinin en büyük nedenleri arasında. Sürdürülemez tarım, nesli tükenme tehlikesi altındaki 20 bin türün yüzde 86'sının karşısındaki en büyük tehdit. Ucuz gıda üretme çabamız atmosfere salınan sera gazlarının üçte birinin nedeni.

Küresel Virome Projesi kapsamında bir araya gelen bilim insanları, önümüzdeki 10 yıl içinde insan sağlığına ve gıda güvenliğine yönelik viral tehditlerin yüzde 99'unu saptamak ve tanımlamak gibi zorlu bir hedefe yönelik çalışmalara başladığını duyurdu. Fakat böylesine iddialı bir hedefe ulaşmak için tahmini 3,7 milyar doları denkleştirmek gibi bir başka zorlu görevle de karşı karşıyalar.

Ebola virüsünü keşfeden araştırmacılardan Peter Piot, yaşadığımız gerçekliği şöyle özetliyor: "Virüsün tek yaşama amacı var: Hayatına devam edebileceği bir konak bulmak. Bu genellikle hastalanmadan onu ağırlayan bir hayvan oluyor, oradan da daha az dirençli türlere (Covid-19'da olduğu gibi örneğin insanlara) atlıyor. Doğanın katledilmesi, doğal ortamlarda etkisiz hale gelen virüslerin insanlara sıçramasına yol açacak.

Yaban hayatın zarar görmesini engellemek, iklim değişikliğiyle mücadele etmek ve gelecekte ortaya çıkabilecek salgın riskini azaltmak için yapabileceğimiz

en iyi şeylerden biri bitkisel beslenmeyi tercih etmek,  
veganlığa kucak açmak.

# 27

## VEGAN SPORCU OLUR MU?

Proteinin sadece etten alındığı algısı yıkıldı. Bakliyat, mantar ve yeşil sebzeler, protein piramidinde en üste yükseldi. Dünya Sağlık Örgütü bol sebze, meyve ve bakliyat içeren beslenmenin önemini vurguluyor. Vücutlarına mabet gibi bakan sporcular, vegan beslenmenin enerjilerini artırdığına, bağışıklık sistemlerini güçlendirdiğine ve dirençlerini yükselttiğine dair açıklamalar yapıyor.

2019'da *Nutrients* dergisinde yayımlanan vegan beslenme odaklı bir araştırma, bitkisel beslenen atletler üzerindeki olumlu sonuçlarını ortaya koydu. Vegan ya da bitkisel beslenme vücuttaki yağ miktarını azaltıyor, dokulara kan ve oksijen akışını artırıyor, yangıyı

azaltarak yoğun idmanlardan sonra bedenini kendini daha hızlı toparlamasını sağlıyor, yüksek tansiyon ve kolesterol gibi risk faktörlerine karşı kalbi koruyor. Öyleyse bu bölümün başlığında sorduğumuz soruya yanıt verelim: Evet, vegan sporcu olur. Hatta yeni bir soru soralım: Sporcu vegan olunca daha mı iyi olur?

Kim bu vegan sporcular gelin birkaçını tanıyalım...

2020'de Formula 1 Türkiye Grand Prix'sini kazanarak yedinci dünya şampiyonluğuna ulaşan Lewis Hamilton, Instagram'da 30 milyon takipçisine vegan diyetin önemini anlatarak zaferini kutlayınca her yerde veganlığıyla haber oldu. 2017'de veganlığa geçiş yapan Hamilton, daha fazla kişiyi veganlıkla tanıştırmak için Neat Burger'i açtı. Şu an sadece Londra'da şubeleri var, ama giderek yaygınlaşacak gibi görünüyor.

Arnold Schwarzenegger'in prodüktörleri arasında yer aldığı *Game Changers* belgeselinde tanışıyoruz eski MMA (karma dövüş sporları) dövüşçüsü James Wilks'la. 2011'de sakatlık geçirmesinin ardından daha çabuk iyileşmenin yollarını araştırırken, Romalı gladyatörlerin genelde bitkisel beslendiğiyle ilgili bir makaleye denk geliyor. Sonrasında nasıl ve neden vegan olduğunu belgeselde takip ediyoruz. Fragman verelim: Evet, proteinin sadece et ve süt ürünlerinden alınabileceği bu endüstrilerin algı operasyonundan başka bir şey değil.

Olimpik madalyalı bisikletçi Dotsie Bausch 2009'da hayvan hakları için vegan olanlardan. 11 yılda performansının nasıl arttığını, vücudunun sadece dirençli değil, dayanıklı ve hastalıklardan daha çabuk iyileşir hale geldiğini podcast serisi *Switch4Good*'da anlatıyor.

Sörf dünyasının en tanınmış isimlerinden Tia Blanco, son sekiz yıldır vegan. 2015'te Nikaragua, 2016'da Kosta Rika yarışlarında kazandığı altın madalyaları ve-gan beslenmesine borçlu olduğunu söylüyor.

Maratonda dört dünya rekoru sahibi Fiona Oakes altı yaşından beri vegan. 1993'te kurduğu Tower Hill Stables Hayvan Barınağı'nda kuzuları, hindileri, inekleri kurtarıyor ve onlara huzur içinde yaşayacak-ları bir ev sunuyor. Hikâyesini *Running for Good* bel-geselinde izleyebilirsiniz.

Dünyanın en fit veganlarından seçilen Ironman Rich Roll'dan bahsedelim biraz da. Karısıyla yazdığı *The Plantpower Way* (Bitkigücünün Yolu) kitabında bir aile olarak vegan yaşamayı anlatıyor ve leziz tarifler veriyor. Web sitesinden podcast'ini dinleyebilirsiniz.

Tenisin süperstarı Venus Williams, 2011'de ba-ğışıklık sistemi hastalığı Sjögren Sendromu teşhisi konduğunda tamamen çiğ vegan beslenmeye geçti. Bir süre önce patates, mercimek, pirinci yeniden bes-lenmesine aldığını açıkladı.

Olimpiyat snowboard şampiyonu Hannah Teter, Joaquin Phoenix'in seslendirdiği *Earthlings* belgeselini izledikten sonra endüstrinin hayvanlara yaptıklarını görüp vegan olanlardan.

# 28

## BİTKİSEL BESLENME NEDİR, VEGANLIKTAN FARKLI MI?

Bitkisel beslenme, çoğunlukla meyve, sebze, sağlıklı yağ, kuruyemiş, hububat ve baklagilleri tüketmek, işlenmiş gıdaları beslenme düzeninden çıkarmak anlamına geliyor. Kendinizi bu kategoriye dahil etmek için vegan olmanız gerekmiyor. Her vegan bitkisel beslenir, ama her bitkisel beslenen vegan değildir. Bu anlamda bitkisel beslenenler, arada bir et, yumurta, süt ve süt ürünleri tüketen fleksitaryenlere; bol sebze, yanında yoğurt, peynir, balık tüketen peskataryenlere; kısacası Akdeniz beslenme tarzını seçenlere çok benziyor. Araştırmalar, Akdeniz beslenme şeklinin kalp hastalıkları riskini azalttığını,

diyabete karşı etkili olduğunu, kalın bağırsak, meme ve prostat kanserine yakalanma riskini azalttığını ortaya koyuyor.

Bitkisel beslenme, veganlıktan sadece yiyeceklerin çeşidiyle değil, felsefesiyle de ayrılıyor. Bitkisel beslenen kendisi için, vegan dünya için seçimler yapıyor. Bitkisel beslenen bedensel ve ruhsal hafiflemeyi hedeflediği için kişisel; veganlık geleceği, iklim krizini, hayvan haklarını mesele edinmiş olduğu için toplumsal bir tercih.

Kendinizi nasıl tanımladığınız, hayatınıza nasıl bir yön çizmek istediğiniz sizin seçiminiz ama bitkisel beslenmeye başlamayı düşünenler için birkaç önerimiz var:

**Bol sebze yiyin:** Öğle ve akşam öğünlerinde tabağınızın yarısını rengârenk sebzelerle doldurun. Açlığını bastırmak için kereviz sapı ve havuç en doğru seçenekler.

**Yağın faydalısını seçin:** Zeytinyağının yanı sıra, fındık ve ceviz gibi sert kabuklu yemişlerin, avokadonun, kabak çekirdeği ve ayçiçeğinin, susamın yağı en sağlıklı seçenekler.

**Kahvaltıya tam tahılı ekleyin:** Yulaf ezmesi, kinoa, karabuğday veya arpanın içine muz, çilek, ahududu



gibi taze meyveler, biraz da kuruyemiş ve tohum katın.

**Daha çok yeşil tüketin:** Karalahana, pazı ve ıspanak buharda pişirilerek, tavada zeytinyağı ve sarımsakla kavurarak veya fırında cips yaparak yenilebilecek vitamini yüksek yeşiller.

**Salata inşa edin:** Yeşillik üzerine buharda pişmiş sebze, hububat, tofu, taze otlar, badem ve ceviz gibi çerezler ekleyerek vitamin ve protein değeri yüksek bir öğün yaratabilirsiniz.

**Tatlı niyetine meyve yiyin:** Yemekten sonra elma, şeftali, kavun gibi meyveler şeker ihtiyacınızı karşılamak için yeterli olacaktır.

Bitkisel beslenenlerin günlük öğünlerinde neler olabilir küçük bir başlangıç kiti verelim istedik.

### **Kahvaltı**

Taze soğan veya pırasalı tofu ezme

Ekşi mayalı ekmek üzerine avokado ve ayçekirdeği

### **Öğle**

Kinoa, ıspanak, domates ve bademli salata

Vegan burger

## **Akşam**

Vegan chili

Mantar sote ve bulgur pilavı

## **Atıştırmalık**

Kereviz sapı, havuç ve humus

Taze veya kuru meyve

# 29

## VEGAN FAST FOOD

Fast food fenomeni, İngiltere’de 1850’lerde balık-patates kızartması dükkânlarının açılmasıyla doğuyor. 1896’da Berlin’de otomat denilen, yemeklerin jetonlu makinelerden alındığı restoranlar icat ediliyor. 1902’de New York’ta açılan ilk otomat restoranı Amerika’da fast food’un başlangıcını simgeliyor. Ülkenin ilk hamburger zinciri ise 1921’de açılıyor.

1950’lerde vaktini yemek yapmaya ayırmak istemeyen ve evlerine yeni yeni giren televizyonla mest olan Amerikan aileleri, McDonald’s markasında simgeleşen fast food kültürünü fazlasıyla benimsiyor. Çocuk okuldan çıkıyor, hamburger ile patates kızartması, yanında gazlı şekerli bir içecek alıyor, evde

televizyon karşısına geçip yiyor. Ya da işten çıkmış biri eve giderken “ne uğraşacağım şimdi yemekle” diye düşünüyor, o da aynı menüyü alıp evine yollanıyor.

Fast food önceden ısıtılmış, pişirilmiş veya dondurulmuş malzemeye hazırlanarak, restoran/kafelerde müşteriye birkaç dakika içinde sunulan yiyecekleri tanımlayan bir terim. İlk olarak 1951’de Merriam Webster’ın kullanımıyla sözlüklere giriyor. McDonald’s, Burger King, Kentucky Fried Chicken yemeğe ulaşma biçimimizi o kadar hızlandırıyor ki, arabaya servis dönemi başlıyor. Araçtan inmeden siparişinizi veriyor, bir dakika içinde paket yemeğinizi alıp yola devam ediyorsunuz. Fast food hem ucuz, hem pratik, hem de beslenme şeklimizi ve kültürümüzü değiştiren bir felaket. Fast food yiyecekler genelde doymuş yağ, şeker, tuz ve kalori içerdiği için sağlık açısından büyük tehlike arz ediyor. Bu hızlı yemek yeme kültürünü benimseyenler kalp-damar hastalıklarına, kansere, obeziteye, yüksek kolesterole, insülin direncine ve depresyona hoş geldin demiş oluyor.

Peki neden canımız fast food çekiyor? Çünkü beynin rahatlatma, zevk ve keyif veren hormonları salgılamasına yol açıyor. Fast food’u “rahatlatıcı yiyecek” (*comfort food*) kategorisine sokmamızın nedeni, kendimizi daha iyi ve mutlu hissetmemizi sağlıyor olması. Sorun, yedikten sonraki hislerimiz ve vücudun verdiği

tepkiler.

Vegan fast food'larda durum farklı mı? Bizce hayır. Uzmanlar, hayvansal ürün barındırmasa bile yüksek miktarda yağ, şeker ve tuz içeren ürünleri sağlıklı bulmuyor. Fakat sektör duruyor mu? Hayır. Yukarıda saydığımız zincirlerin hepsi, menülerine çoktan vegan ürünler eklediler. Bunun yanı sıra Impossible Burger, Beyond Burger, Linda McCartney gibi markalar birbiri ardına hamburger, sosis, tavuk tadında, rengine ve kokusunda ürünler geliştiriyor.

Çok nadiren yediğimiz bu ürünlerin dışında, biz evde fasulyeden köfte, nohuttan falafel, karnabahardan kanat, yosuna sarılmış tofudan balık yapmayı seviyoruz. Ne kadar az işlenmiş gıda o kadar iyi diyor ve pek sevdiğimiz vegan köfte tarifini buraya bırakıyoruz.

### **Malzemeler**

- 1 bardak haşlanmış kinoa
- 1 bardak haşlanmış siyah fasulye
- 2 yemek kaşığı su
- 3 diş sarımsak, iri doğranmış
- 1 büyük kuru soğan, iri doğranmış
- ¼ tatlı kaşığı tuz
- 2 ½ tatlı kaşığı kekik
- ½ tatlı kaşığı kırmızı biber
- ½ tatlı kaşığı kimyon
- 2 tatlı kaşığı domates salçası

10 dal ince kıyılmış maydanoz

2 yemek kaşığı aquafaba (nohutun haşlama suyu)

Bütün malzemeleri mutfak robotunda karıştırın. Tavada, fırında dilediğiniz gibi pişirip dürüm, ekmek arası, ne derseniz yapabilirsiniz.

# 30

## SÜPER BESİNLER

Vegan olmanın en güzel yanlarından biri, etiket okumayı öğrenmiş olmak ve bunun sonucu olarak paketlerde minicik harflerle yazılı olan hemen her zararlı maddeyi tanımak. Bir diğeri de yediğimiz her şeyin şecerisini bilmek. Mesela pazı gibi koyu yeşil sebzelerin protein ve lif açısından zengin olduğunu; böğürtlen, çilek, dut gibi meyvelerin antioksidan etkilerini; sarımsağın B6 ve C vitamini deposu olduğu için pişmiş, çiğ, her şekilde yenmesinin önemini biliyor ve yemeklerimizde kullanıyoruz. Süper besin (*super food*) kelimesini ilk kez 1990'da gazeteci yazar Michael Van Straten ortaya atıyor; vitamin, mineral, protein, lif oranı yüksek olan gıdaları süper besin olarak adlandırıyor.

2021’de ismini tariflerde daha çok duymaya başladığımız Batı Afrika tahılı fonio, kinoa, çiya, keten tohumu, yaban mersini, zerdeçal, avokado, yosun, koyu renk sebzeler, tatlı patates... Bunların hepsi süper besin testinden geçti. Gelin süper yiyeceklerin birkaçına bakalım.

### **Koyu yeşil yapraklı sebzeler**

Karalahana, ıspanak, mikro yeşillikler, pancar yaprağı, su teresi, roka, pazı, kale bu gruba giriyor. Lahanağiller ailesinden kale, dünyanın en sağlıklı yiyeceklerinden biri olarak biliniyor. Yüksek lif değerinin yanı sıra kalsiyum, potasyum, antioksidanlar, A, K ve C vitaminleri, magnezyum, manganez, demir içeriyor. Sindirim ve kalp-damar sağlığı üzerinde olumlu etkisi var. Çevrenizde yoksa balkonunuzda saksıda yetiştirebilir, smoothie’nize bîparça ekleyebilir ya da fırına atıp cipsini yapabilirsiniz.

### **Kenevir**

Uzmanlara göre kenevir, göz ve beyin sağlığını güçlendirmeye, ruh halini düzenlemeye, iltihaplanmaları kontrol altında tutmaya yarayan harika bir bitkisel protein. Aynı zamanda Omega-3 kaynağı. Kenevirin yağını salatalarda kullanabilir, tohumunu kahvaltılık gevreğinize katabilirsiniz.



## Yosun

A ve C vitaminleri, magnezyum, kalsiyum ve çinko içeren deniz yosunu, tiroidin sağlıklı işleyişi ve enerji seviyesi üzerinde etkili mükemmel bir besin. Kilo ve ruh halini dengede tutmakta hayati önem taşıyan iyot bakımından da zengin.

## Zerdeçal

Zerdeçalın 4 bin yıl önce Hindistan'da başlayan, oradan Çin'e, Doğu Afrika'ya ve dünyaya uzanan yolculuğu insan bedeninde harikalar yaratmaya devam ediyor. İçerisindeki aktif maddelerden biri olan kurkumin özellikle Ayurvedik tıpta mucizevi olarak görülüyor. Çok güçlü bir antioksidan ve iltihap giderici, lifli yapısıyla bağırsak düzenleyici. B6 vitamini kaynağı olduğu için serotonin hormonu salgılanmasına yol açıyor, depresif ruh haline çare oluyor. Akne, egzama gibi cilt sorunlarına faydası olduğu gibi cildin Ph değerini de dengeliyor. Boğazınız, dişiniz mi ağrıyor? Bir miktar suya zerdeçal koyup gargara yapın, iyileştirici etkilerini kısa sürede göreceksiniz. Yapılan araştırmalar Alzheimer, kalp hastalıkları, diyabet ve kansere karşı koruyucu özellikleri olduğunu gösteriyor. Bize de, salatalara, çaya, yemeklere bir çay kaşığı zerdeçal eklemeyi unutmayın ya da sabahları limon, zencefil, karabiber, tarçın ve zerdeçalı bir bardak ılık su için demek düşüyor.

## **Pancar**

Tansiyon düşürücü, iltihapları engelleyici, direnç artırıcı ve detoks sürecini destekleyici etkisi olduğuna inanılıyor. Salatalara rendeleyebilir, humusun içine katabilir, ya da çorbasını yapabilirsiniz.

## **Yaban mersini**

İçecekler, kahvaltılar ve tatlılarda popülerliğini katıtlamış olan yaban mersini, antioksidan işlevi gören flavonoidler bakımından zengin. Ayrıca yüksek düzeyde potasyum ve C vitamini içeriyor. Kalp hastalıkları ve kanser riskini azalttığına inanılıyor.

## **Fonio**

Besin değerinin yüksekliği nedeniyle Batı Afrika'da yüzyıllardır beslenmenin önemli bir ögesi olan fonio, tariflerde sıklıkla karşımıza çıkıyor. Demir, kalsiyum, lif, magnezyum, B vitamini ve fosfor zengini. Bir kap kinoa mı, bir kap fonio mu daha çok protein içerir sorusunun cevabı net: Fonio 12-8 galip.

Alışverişe gittiğinizde süper besinleri mutlaka sepetinize atın. Sofra tuzu yerine kaliteli kaya ya da deniz tuzu alın. Rafine şekeri kurutulmuş meyvelerle değiştirin. Beyaz buğday unu yerine karabuğday, nohut, karakılçık ya da siyez buğdayından yapılmış olanları

tercih edin. Bulgur yerine kinoa tüketin. Evde hazırladığınız içeceklere, tatlılara çiya tohumu, keten tohumu, kenevir yağı eklemeyi unutmayın.



# 31

## BESİN MAYASI

Veganların mutfağından eksik olmayan besin mayası, yüksek miktarda protein barındırıyor. Bazı markalar, mayayı B12, D folik asit gibi vitaminlerle güçlendiriyor. Sarı toz görünümündeki besin mayasının, enerjiyi artırmak, bağışıklık sistemini güçlendirmek, cilt ve saç sağlığını korumak, zinde bir hamilelik geçirmek gibi saymakla bitmeyecek kadar çok faydası var. Salataya, pizzaya, vegan beşamel sosa, patlamış mısıra, patates püresine, makarnaya, fırınlanmış sebzelere lezzet katıyor. Besin mayasıyla yapılan vegan peynirlerde harika sonuçlar ortaya çıkıyor.

Peki, besin mayası nasıl yapılıyor? *Saccharomyces cerevisiae* mantarı, şeker kamışı veya pancar pekmezi

üzerinde yetiştiriliyor. Fermente edildikten sonra toplanıyor, yıkanıyor, pastörize edilip kurutuluyor. Ekmek, bira ve besin mayaları teknik olarak aynı maya mantarından yapılırlar da birbirinden çok farklı ürünler.

Amerikalı kimyager Atherton Seidell, 1916'da bira yapımı sırasında ortaya çıkan bira mayasının faydaları hakkında bir makale yayımlar. Yazı, iskorbüt hastalığı veya beriberi gibi beslenme yetersizliği hastalıklarının maya ile nasıl tedavi edilebileceği üzerinedir. O dönem için yepyeni olan bu bilgiyle pek ilgilenen olmaz. Ta ki maya imparatorları Charles ve Max Fleischmann kardeşler 1930'larda "Sağlık için maya" sloganıyla, tüm Amerika'da bir reklam kampanyası başlatana kadar. Kısa sürede satışlar üçe katlanır. O zamanın bira mayası kalıp gibidir, tadı acıdır. Daha sonraları, 1970'lerin hippileri arasında popüler olur. Acılığı yüzünden su, domates suyu veya meyve suyunda çözülerek içilmektedir.

Bizim şimdilerde kullandığımız toz besin mayasının tadı, veganların peynir özlemini gidermek için birebir. Bize inanmıyorsanız, aşağıda tarifini verdiğimiz besin mayasından toz parmesan tarifini denemenizi öneririz. Besin mayasında en çok dikkat edilmesi gereken şey, ambalajını açtıktan sonra buzdolabında muhafaza etmek; yemekleri pişirirken içine katmayıp,

tabağa aldıktan üzerine serpmek, yoksa besin değerini kaybediyor.

**Toz parmesan**

3 yemek kaşığı besin mayası

$\frac{3}{4}$  bardak kaju

$\frac{1}{4}$  tatlı kaşığı toz sarımsak

$\frac{3}{4}$  tatlı kaşığı deniz tuzu

Bütün malzemeleri mutfak robotunda toz haline gelene kadar karıştırın, cam kavanoza koyup buzdolabına kaldırın. Gerektiğinde pizza, makarna ya da salataların üzerine serpin. Toz parmesan buzdolabında iki-üç hafta saklanabiliyor.





# 32

## ÇİĞ BESLENEN VEGAN MIDIR?

Suşi yemek çiğ beslenmeye girer mi? Evet. Peki Fransızların kıymaya yumurta kırıp baharat katarak yaptıkları meşhur *steak tartare* çiğ beslenenlere caiz midir? Evet. Son yıllarda dünyada bilinirliği iyice artan Etiyopya mutfağına özgü *Kitfo*, çiğ beslenmeye uygun mudur? Ona da evet. İtalyanların *carpaccio*'su zaten kesin evet. Çiğ köfte? İçinde et olsa da olmasa da evet. Peki bunlar vegan mıdır? Hayır. Tabii ki değil. Çiğ köfteyi saymıyoruz, o kebabçılar dışında etsiz yapılıyor. O halde özetle şunu söyleyebiliriz: Her çiğ beslenen vegan değildir, her veganın da çiğ beslenmesi gerekmez.

Çiğ beslenme ya hiç pişirilmemiş ya da en fazla 40-48 dereceye kadar ısıtılmış, rafine veya pastörize edilmemiş, işlenmemiş yiyecekleri tüketmek anlamına geliyor. Çiğ beslenmenin sağlığa yararlı mı, zararlı mı olduğu konusunda kutuplaşmış iki görüş var. Kimi uzmanlar, belli bir ısının üzerinde pişirilen yiyeceklerin vitamin ve enzimlerini kaybettiğine, bu yüzden özellikle meyve ve sebzenin çiğ tüketilmesi gerektiğine inanıyor. Kimileri de safi çiğ beslenen veganların yeterince protein almasının zor olduğunu, bu tip beslenmenin uzun vadede sağlık sorunlarına yol açabileceğini söylüyor..

Tarihin ilk çiğ beslenenleri, kendilerini dünya zevklerinden uzak tutan çileciler arasında görülüyor. 1904'te Zürih-yakınlarında *Lebendige Kraft* (Yaşamsal Güç) isimli bir sanatoryum açan İsviçreli doktor ve öncü beslenme uzmanı Maximilian Bircher-Benner sayesinde popülerleşiyor. Menüsünde sadece çiğ yiyecekler bulunan sanatoryum, aynı zamanda sabahları yediğimiz müslinin de doğum yeri. Kariyerinin başında çağdaşları tarafından anlaşılmayan Bircher-Benner, 1920'lerden sonra çok fazla ilgi çekerek, beslenme ve sağlıklı yaşam konusunda otorite haline geliyor. Sebze ve meyvenin suyunu sıkarak için icat edilen makinenin ilk tasarımlarını yapan Norman W. Walker, 1984'te kızı ile birlikte çiğ beslenme üzerine

bir kitap yazan Leslie Kenton, çiğ beslenmeyi yeniden günümüze taşıyor.

Günümüzde çiğ beslenme, detoks kamplarının en popüler beslenme biçimlerinden biri. Biz, arada bir çiğ beslenmenin vücuda iyi geldiğine, arada hayatımıza sokmakta sakınca olmadığına inananlardanız.

### **Çiğ tabakların süperstarı: Matthew Kenney**

Bitkisel beslenme tekniklerini, meyve-sebze dünyasını, o dünyanın şekil ve tattan çok daha fazlası olduğunu, elinde bıçakla enine mi, boyuna mı, küp küp mü kessek diye bekleyen bizlere öğreten Food Future Institute'ün kurucusu Matthew Kenney, çiğ tabakların duayeni. 2012'de kurduğu MKC adlı şirketiyle, New York'ta *Sutra* ve *Double Zero*, Sydney'de *Alibi*, Kosta Rika'da *Casa Planta*, Buenos Aires'te *Mudra* dahil, dünyanın çeşitli yerlerindeki restoranlarıyla çiğ ve bitkisel bazlı beslenmenin trend olmasında önemli rol oynuyor. Henüz Türkiye'ye uğramadığı için şimdilik Instagram'daki tabaklarına modern sanat müzesinde sergi gezer gibi bakmakla yetiniyoruz.

### **Meyveleri, sebzeleri tanıyalım**

Kırmızı biberin C, havucun A vitamini, yeşil sebzelerin potasyum kaynağı olduğunu biliyoruz. Yiyeceğiz. Sağlıklıyız. Peki ya adını daha az duyduğumuz,

dünyanın başka iklimlerine, topraklarına özgü olmasına rağmen Türkiye’de bazıları yaygın, bazıları nadir de olsa bulunan sebze ve meyveler? Onları da biraz tanıyalım mı?

### **Karambola**

Güneydoğu Asya’da yetiştirilen yıldız biçimli ekşi-tatlı meyve, C vitamini ve lif deposu.

### **Romanesk brokoli**

Aslen İtalya’ya özgü, C vitamini ve çinko kaynağı. İnce dilim kesin, zeytinyağına kişniş, sarımsak, tuz, kırmızı biber, karabiber, zerdeçal katıp üzerinde gezdirin ve 200-250 dereceye ısıttığınız fırında pişirin.

### **Rambutan**

Güneydoğu Asya’da yetişen, saçaklı yapısıyla kırmızı bir çiçeğe ya da deniz kestanesine benzeyen meyve. İçi, üzüm gibi tatlı, kalsiyum, demir ve potasyumu yüksek.

### **Salak meyvesi**

Adını gördüğümüzde listeye almadan edemedik. Endonezya’ya özgü Salak, incirden biraz daha büyük, elma, ananas ve muz karışımı bir tadı var.

### **Buda'nın eli limon**

Genellikle salatalarda ve soslarda kullanılan el biçimli bu limon türü, Doğu ve Güney Asya, Hindistan ve Çin'de yetişiyor.

### **Kara sapot**

Meksika ve Kolombiya'ya özgü, halk arasında Çikolata Meyvesi ve Kara Trabzon Hurması adlarıyla da bilinen meyve, kalsiyum, fosfat ve C vitamini açısından oldukça zengin.

### **Kolokas (Gölevez)**

Güneydoğu Asya ve Hint Yarımadası'na özgü, patatese benzer bir kök bitki. Kıbrıs'ta soğan, zeytinyağı, domates salçası, kereviz sapıyla yapılan tencere yemeği meşhur.

### **İstifno**

Egelilerin yakından tanıdığı ve yemeklerde kullanıldığı ot, kramplara, mide rahatsızlıklarına çok iyi geliyor. Hardalsı bir tadı var. Haşlayıp üzerine limon, zeytinyağı, sarımsak döküp yemelik.

### **Alabaş**

Potasyum içeriği tansiyonu düşürmeye, selenyum, bakır ve çinko içeriği de grip, nezle gibi üst solunum

yolu hastalıklarından korunmaya yarıyor, C vitamini açısından da zengin olan alabaş Alman şalgamı olarak da biliniyor. Salatalarda nefis oluyor.

### **Tarçın elması (Graviola)**

Güney Amerika ve Karaipler'de bolca bulunan, smoothie'lerde sık sık kullanılan, son derece tatlı ve potasyumu yüksek meyve.

# 33

## FERMANTASYON

Mutfaktaki anlamıyla fermantasyon, yiyeceklerin bakteriler tarafından dönüştürülmesi ve böylelikle saklanmasıdır. Sebze ve meyvenin fermente edilerek ömrünün uzatılması, onları probiyotik deposu haline getirir, daha rahat sindirilmelerini sağlar.

Arkeolojik araştırmalar, fermantasyon yöntemi- nin eski uygarlıkların yerleşik alışkanlıklarından olduğunu gösteriyor. MÖ 7000'deki eski bir Çin uygarlığında, pirinç, bal, üzüm ve alıç meyvelerinden *kui* denilen bira yapılıyordu. Babil uygarlığından kalma MÖ 4300 tarihli kil tabletlerde bira tarifi veriliyordu. İlginçtir ki o dönemde bira imalatı saygın bir meslek olarak görülür ve üreticilerin çoğu kadındır. MÖ

3500-300'de Mısırlılar ekmek ve bira yapmak için mayayı kullanırlar. MÖ 2000'de ilk salatalık turşusu Ortadoğu'da yapılır. MÖ 300'de Çin'de sebze fermentasyonu yaygınlaşır.

Fermente gıdaların popülerlik kazanmasında İngiliz kâşif, denizci ve haritacı Kaptan Cook'un etkisinin büyük olduğunu düşünüyor. Cook 1700'lerde çıktığı uzun seferlerde C vitamini eksikliğinin neden olduğu iskorbüt hastalığının çaresinin fermente edilmiş lahana olduğunu görür. C vitamininin fermentasyon sürecinde stabilize edilmesi o dönem için büyük bir buluştur. Fermentasyonun bilimsel açıklaması, ancak 1800'lerde Louis Pasteur tarafından yapılır.

Birçok ülkenin geleneksel fermentasyon yöntemi var: Almanya'da bira, Fransa'da şarap, Çin'de kambu-ça, Kore'de kimçi, Akdeniz ülkelerinde salamura zeytin, Rusya'da kefir, Japonya'da miso, tofu. Türkiye'de turşu yaygındır, hatta yörelere göre malzemesi belirlenir. Doğu Karadeniz'de fasulye ve sarı kiraz turşusu yemeklerin vazgeçilmezidir. Nemli hava, sürekli yağmur fasulyeleri coşturur. İnsan o kadar fasulyeyi ne yapacağını bilemez, turşusunu kurar. Marmara'da lahana turşusu daha çok yapılır, Güneydoğu'da biber, salatalık ve acur.

Peki vegan olunca fermente yiyecekler neden gündeme gelir? Çünkü çok çeşitli sebze yiyebilmenin



sağlıklı ve pratik yollarından biridir turşu. Uzmanlar haftada otuz çeşit farklı sebze ve meyve yemeyi öneriyor. Peki bunu nasıl yapacağız? Çok basit, turşusunu kurarak!

### **Karışık sebzeyle probiyotik turşu**

1 kg sebze

1 yemek kaşığı kaliteli deniz ya da kaya tuzu

1,5 lt cam kavanoz

Ufak bir kavanoz ya da taş (büyük kavanozun içine, turşunun üstüne koymak için)

Dolabınızdaki sebzelerden birer tane çıkarın. Bizim dolaptan kışın yaptığımız turşu için şunlar çıktı: dört farklı çeşit lahana, turp, havuç, pancar, pırasa, taze zerdeçal, zencefil, kereviz, rezene. Bir tane de elma ekledik. Yıkayın. Doğal olanların kabuklarını bırakın, ilaçlı olduklarını düşündüklerinizin kabuklarını soyun. İsteddiğiniz şekilde kimisini dilimleyin, kimisini rendeleyin. Yaklaşık bir kilo sebze karışımına bir yemek kaşığı iyi kalite deniz ya da kaya tuzu ekleyin, karıştırın. İki elinizle ovalayın. Bırakın sebzeleri, gidin başka bir iş yapın, on beş dakika sonra gelin, yine ovalamaya devam. Sebzeler iyice yumuşadığında kavanoza yerleştirin. Elinizle bastırıp kendi suyunun altında kaldıklarından emin olun. Üstüne sahilde bulup kaydattığınız bir taş parçasını ya da

küçük bir cam kavanozu ağırlık yapsın diye koyabilirsiniz. Her gün kapağını açıp kapayın ki içindeki hava dışarı çıksın. İki üç hafta sonra hazır olduğunda buzdolabına kaldırabilirsiniz.

Sağlıklı bağırsaklar için düzenli olarak fermente yiyecekler tüketmenin önemi büyük. Adile Naşit ile Münir Özkul gibi “sirke”, “limon” dediğinizi duyar gibiyiz. Fakat turşunun probiyotik olması için sirkesiz ve limonsuz hazırlanması gerekiyor.

# 34

## ŞARABIN, BİRANIN VEGANI MI?

“Şarap ve bira nasıl vegan olmaz” dediğinizi duyar gibiyiz. Biz de bilmiyorduk, vegan olduktan sonra bu bilgiye vakıf olduk. Şarap üzümünden, bira tahıldan yapıldığına göre, hayvanlar bu işin neresinde diyecek olursanız, “filtreleme” deriz. Berrak bir sıvıya ulaşmak isteyen firmalar, ürünlerini filtrelerken maalesef hayvansal ürünlere başvuruyorlar. Şarap üretiminde kullanılan inceltici maddeler arasında kan ve kemik iliği, süt proteini kazein, deniz kabuklularının kabuk liflerinden çıkarılan çitin, yumurta akından elde edilen albümin, balık yağı, hayvansal atıkların kaynatılmasıyla elde edilen jelatin ve balık mesane zarından

yapılan balık tutkalı bulunuyor.

Bira yapımında, hatta bazı meyve sularında da durum benzer. İşin zor kısmı, hayvansal katkı maddesi var mı diye etikete baktığınızda bu filtreleme maddelerini göremiyorsunuz. Veganlığın popüler olmasından sonra kimi firmalar ürünlerine vegan logosunu ekledi, bazıları da meşhur İrlanda birası Guinness'in 2015'de balık jelatini kullanmama kararında olduğu gibi vegan üretime geçiş yaptığını açıkladı.

Türkiye'de en çok tüketilen bira markaları Tuborg ve Efes Pilsen, üretimde hayvansal ürün kullanmıyorlar. Fakat Efes Pilsen şişe etiketlerinde hayvansal kaynaklı yapıştırıcı kullandığını açıkladı. Efes marka biralarda kutu tercih edebilirsiniz. Sevilen, Urla, Arcadia, Pamukkale, Ayda, Baruso, Barbare, Gülor, Kavur (2011 ve sonrası), Melen, Umurbey, Sezar şarapları da vegan şaraplardan.

Severek içtiğiniz ve etiketinden vegan olup olmadığını anlayamadığınız içecekleri internetten araştırmanız ya da üretici firmalarla e-posta yoluyla iletişime geçmeniz gerekiyor. İthal alkol markalarının vegan olup olmadığını kontrol etmek için [barnivore.com](http://barnivore.com) iyi bir adres.

# 35

2021

## VEGAN INFLUENCERLAR YILI

Kimisini takip etmeye başladığımızda listelerindeki beş on bin kişiden biriydik, kimisini de Tik Tok'u sadece dans edenlerin platformu sandığımız için çok geç keşfettik. Hawaii'den, Kore'den, Avustralya'dan pek çok kişiye hayranlık duyuyor, bazılarının yemek tariflerini, diğerlerinin hikâyelerini izliyoruz. İşte sizin de veganlık konusunda ufkunuzu açacak, merakınızı uyandıracak birkaçı:

- Tik Tok'un tartışmasız en ünlü veganı Tabitha Brown. 2017'de kronik ağrı ve yorgunluk çektiği için kızının teşvikiyle *What the Health* belgeselini

izlemesinin ardından, vücudumuza nasıl bakarsak bize öyle yanıt vereceğini anlayarak vegan beslenmeye başlıyor. O sırada pek de yolunda gitmeyen oyunculuk kariyerinin yanı sıra Uber’de şöförlük yapıyor, bir taraftan da üç beş kişinin izlediği videolarda vegan beslenmesini anlatıyor. Kimsenin Tabitha’dan haberi yok; bir zamanlar filmlerden, dizilerden aşına olanlar da unutmuş. Tam filmlerdeki gibi, bir anda ünlü olmuş. *Whole Foods Market* o sırada Vegan BLT (jambon/marul/domates) sandviçi çıkarmış, bacon yerine de soyadan yapılan tempeh kullanıyor. Tabitha sandviçi alıp arabasında takipçilerine anlatıyor. O gün Uber turunu bitirip eve geldiğinde videonun izlenme sayısı 25 bin. Ertesi sabah 100 bin. *Whole Foods Market* tarafından marka elçisi olarak işe alınıyor, sonrasında başka markalar geliyor. Biz bu satırları yazdığımızda, Tabitha Instagram’da 3,5 milyon, TikTok’ta 4,5 milyon kişi tarafından takip ediliyor. Hayatın 37 yaşından sonra nasıl değişebileceğini kendine özgü eğlenceli tarzıyla anlatıyor.

- Patates kabuğundan cips, brokoli kökünden pesto, bal kabağı çekirdeğinden humus yapan “atıksız” şefler arasında en favorimiz Max La Manna. Tarifleri hem midemize hem dünyaya iyi geliyor.

Henüz Türkçe'ye çevrilmemiş *More Plants Less Waste* (Daha Çok Bitki, Daha Az Atık) kitabının her sayfasını, BBC Earth için hazırladığı *Re-generation: Food* programını mutlulukla izliyoruz. Nohuttan “ton balıklı” sandviçi; muz kabuğundan krep; patlıcan, nohut ve otlarla yaptığı top köfte-leri çoktan menümüze girdi. Dolapta bozulmaya başlayan sebzeleri naneyle birlikte buz kalıplarında dondurup suyun bile içilme halini değiştirdi. 19 yaşında görünmesine rağmen 31 yaşında ve, üstelik evli olduğunu, “düğününüzü doğaya zarar vermeden nasıl yaparsınız” videosuyla öğrendik. İyi ki varsın Max.

- Tamam. Kabul edelim, Türkiye’de **Uzak**doğu yemekleri yapmak pek kolay değil. Joanne Molinaro’nun, namıdiğer @the.korean.vegan’ın leziz Do-boo Jorim’leri, kimçi dumplingleri, *budae chigae* tarifleri için gerekli malzemeleri köşedeki bakkalda bulamıyoruz, ama asyagurme.com’dan ısmarlayıp eve getirebiliyoruz. Sonra da açıyoruz Joanne’in videolarından birini, onunla birlikte yemek yaparken bir taraftan da kendisi ve ailesi hakkında anlattıklarını, çocukluğunu, politik düşüncelerini dinliyoruz.

- Gaz Oakley (@avantgardevegan) 16 yaşında mutfğa girip bir daha oradan çıkmayanlardan. Spor kariyerine devam etmek için bir süre ara veriyor ve o dönem çoğunlukla hayvansal proteinlerle besleniyor, çünkü sporcu olmak için bunun şart olduğunu söyleyenler var çevresinde. Ardından Gary Yourofsky'nin hayvanların tabağımızda tat olabilmek için yaşadığı zulümle ilgili meşhur konuşmalarından biriyle hayatı değişiyor. Vegan bilinciyle yeniden mutfğa giriyor, onun bu tutkusu, ailesini de vegan beslenmek konusunda bilinçlendiriyor. Şimdi 2 milyonu aşkın takipçisine enfes vegan menüler hazırlamaları için tarifler veren üç kitap yazarı bir şef.

- Youtube'da Pick Up Limes kanalını bulabileceğiniz Sadia, aynı zamanda beslenme uzmanı. "12 dakikada Veganlığa Giriş" videosu 4,5 milyon kez izlenmiş. Beş dakikada hazırlanan sabah kahvaltıları, vegan atıştırma lıklar gibi leziz ve kolay tarifler veriyor. Sadece yemek değil, daha sade yaşamak için değiştirebileceğimiz alışkanlıklar, mutfak düzenleme videoları, daha verimli çalışmak için yapılabilecekler konusunda nefis içerikleri var.

- Bedenimiz vegan olduğumuzda nasıl değişir, et yemek ömrümüzü kısaltıyor mu, bitkisel protein-



lerin kas yapımız üzerindeki etkileri... Veganlığa bilimsel açıdan bakmak, öğrenmek isterseniz *Mic The Vegan*'ı dinlemelisiniz.

- Vegan dünyasından haberleri aldığımız en önemli kaynaklardan biri *VegNews*. Vegan olmaya karar veren ünlüler, 50 yaşından sonra vegan olanlar, öğle yemeğinde ne yesem önerileri... Aradığınız her şey burada.

- Peki Türkiye? Burada takip ettiğimiz isimler yok mu? Elbette var. Bunlardan biri, bizi toprak, evde tarım, zehirsiz sofralar, ekolojik pazarlar, çiftliklerde gönüllü olarak çalışmak ve doğa dostu kent bahçeleri konularında bilgilendiren Buğday Derneği. Pratik tarifler edinmek, vegan çocuk büyütme, doktor Suat Erus, Gizem Altheimer, Mutlu Vegan, Vegan Earth, Veganize İşler gibi Türkiyeli veganlarla tanışmak için [kolayvegan.com](http://kolayvegan.com) harika bir platform. Aposto! bünyesinde bültenlerini bulabileceğiniz Green Vibes ve Konuşan Vegan'a abone olmalı ve tabii ki yılların veganı, iklim aktivisti Ömer Madra'nın kurucularından olduğu, programları, podcastleri, haberleriyle daima takipçisi ve hayranı olduğumuz Açık Radyo'yu dinleme listenize almalısınız.



# 36

## ERKEK ADAM ET YER MİTİ

Erkek adam et yer mitini, et yemezse doymadığını söyleyen erkekleri duymuşsunuzdur. ABD’de geçen yıl 11 bin kişi arasında yapılan bir anket, veganların sadece yüzde 24’ünün erkek olduğunu ortaya koyuyor. Erkekler vegan olmakta neden zorlanıyor? Gelin bu işin psikolojik ve toplumsal boyutlarına bakalım.

2012’de Çin’de hazırlanan bir *McDonald’s* reklamında, damat gelini kucaklamış evden çıkarırken, seslendiren kişi “erkek adam”, “güçlü” diyor, hesabı ödemek için birbiriyle yarışan üç erkek görüntüsü üzerine “rekabetçi” ifadesini kullanıyor. Orkestral müzik kreşendoya doğru yükselirken benzer görüntüler akıyor. Reklam, dev hamburgerinden ısırık alan

erkeğin görüntüsü ve “%100 Erkek Adam, %100 Saf Et sloganıyla sonlanıyor. Et yemenin erkeksi olduğuna dair klişeye dayanıyor, anketlere baktığımızda çok da yanlış olmadığı anlaşılan yaygın görüşü destekliyor.

British Columbia Üniversitesi’nden psikolog Steven Heine, bu algının büyük ölçüde tarihsel faktörlerle bağlı olduğunu söylüyor: “Et tehlikeyle bağlantılı görülüyordu, çünkü elde etmek için avlanmak zorundaydık. Ayrıca bir statü sembolüydü. Çok değerli bir yiyecekti ve ataerkil toplumlarda yaşadığımız için erkekler eti kendilerine ayırıyordu.” Aynı anlayış daha sonraları pazarlama taktiklerinde de sürdürülüyor. 19. yüzyıldan itibaren kadınların payına salata ve tatlılar düşerken, et erkeklere ayrılıyor. Heine’nin bulguları, vejetaryen yemeklerden yana oy kullananların yeterince erkeksi görülmediğini ortaya koyuyor.

Daha çok kadının vegan olmayı seçmesindeki en önemli faktörlerden biri merhamet duygusu. Araştırmalar kadınların hem genel olarak ve hem de hayvanlar söz konusu olduğunda daha şefkatli olduğunu gösteriyor. Hayvan hakları gruplarının yüzde 75’ini kadınlar oluşturuyor. Feministler ile hayvan hakları aktivistleri bir yüzyıldır işbirliği yapıyor.

Psikolog Carolyn Semmler 2018’de Adelaide Üniversitesi’ndeki meslektaşlarıyla birlikte yaptığı bir araştırma kapsamında 460 kişi seçiyor ve iki gruba

ayırıyor. Her iki gruptan da kuzu etiyle yapılmış bir yemek seçmeleri isteniyor. Ardından grubun yarısına öğünün besin içeriğine, diğer yarısına da kuzuların nasıl yetiştirilip kesildiğine dair ayrıntılı bilgi veriliyor. Duygularını değerlendirmek ve ete karşı tutumlarının değişip değişmediğini anlamak için tüm katılımcılar çalışmanın başında ve sonunda ankete tabi tutuluyor. Ortaya çıkan sonuçlara göre, kadınların çoğu tabağındaki et ile yaşayıp nefes alan hayvanlar arasındaki ilişki yüzünden suçluluk duygusuna kapılırken, erkekler etkilenmiyor. Kadınlar araştırma sonunda daha az et tüketme ihtiyacı hissederken, erkekler beslenme düzenlerinde değişikliğe gitmiyor.

Bellarmino Üniversitesi'nde Hank Rothgerber tarafından yürütülen 2013 tarihli bir başka araştırma, hayvanlarla et arasındaki bağın görmezden gelindiği kaçınma stratejisine başvurma eğiliminin kadınlar arasında daha yüksek olduğunu ortaya koyuyor. Erkekler ise genelde hayvanların acı çektiğini inkar etme, sağlıklı beden için etin zorunlu olduğunda ısrar etme, dünyanın doğal döngüsünün hayvanları yemek olduğunu savunma yoluna gidiyor.

Bir de etin hayvandan elde edildiği hatırlatılan erkeklerin, onu daha çekici bulduğunu öne süren sosyal baskınlık kuramı var. 1980'lerde antropolog Peggy Sanday tarafından avcı-toplayıcı kültürler üzerinde

yürütölen bir çalışma, ete eğilimli olanların daha erkek egemen, bitkiye eğilimli olanların ise genellikle daha eşitlikçi olduğunu ortaya koyuyor.

Yüzyıllardır yönetimlerin babadan oğula geçtiği, erkeklerin politikada aktif görev aldığı, toprak uğruna savaştığı, kadınların okula gönderilmediği bir dünyada yaşıyoruz. 2021'ye geldik ama hâlâ erkek egemen toplumlarda kadın olarak var olabilmek için mücadele etmek zorundayız. Günümüzde erkekler, avlanmak, öldürdüğü hayvanı sırtlayıp eve getirmek zorunda değil, eti marketten alıyor, buzdolabına atıyorlar. Buna rağmen, atalarından yadigar avcı-toplayıcı rollerinden sıyrılmayı reddediyorlar. Oysa bugün, tarihteki hatalarımızdan ders çıkarmamız gereken gün. İnsanlık için en büyük tehditlerden biri olan iklim kriziyle mücadelede, eti hayatımızdan çıkarmak ve hatta vegan beslenmeye geçmek zamanı.

# 37

## DİLDE ŞİDDET

Omurgasız hayvanların en zekilerinden olan ahtapot gelişmiş duyulara, kompleks bir sinir sistemine ve beklenmedik durumlarda hızlı karar verebilen bir beyne sahip. Hindistan cevizi kabuğunu barınak olarak kullanıyorlar, kapatıldıkları akvaryum hapis-hanelerden kaçıyorlar. Biz onların bu özelliklerini bilmiyoruz, günlük dilimizde sırnaşık, çıkarıcı, aşağılık kişileri tanımlamak için ahtapot benzetmesini kullanıyoruz.

Çakal uzun ulumalarla sürünün diğer bireyelerine bulunduğu yeri, kısa havlamalarla tehlikenin yaklaşmakta olduğunu bildiriyor. Viyaklamaya benzer sesler çıkarması sürüye yeni birini kabul ettiği anlamına

geliyor. Yüksek tonda havlaması ise kaybolan yavrulara yol göstermek için. Biz ise dilinden anlamadığımız çakalları insan türünün kumarbaz, dolandırıcı, hileci olanlarına yakıştırmakta hiçbir sakınca görmüyoruz.

Erkek hindinin ötüş nedeni dişileri etkilemek. Coğrafi olarak yaşadıkları yerleri çok iyi tanıyor, yiyeceklerini kolaylıkla bulabiliyorlar. Kolay aldanan insanlara atfettiğimiz hindi, tanımlamasının aksine, oldukça zeki bir hayvan. Erkek hindilerin boyunlarındaki ve kafalarındaki tüylerin renk değişimlerinden nasıl bir ruh halinde olduklarını anlayabiliyorsunuz. Heyecanlı olduklarında mavi, kavgaya hazırlarsa kırmızı. Hindiler insanlarla da bağ kurabilen oldukça duygusal hayvanlar.

Hayvanoğlu hayvan, itoğlu it, eşşekoğlu eşek; sokaklarda, hatta kimi evlerde, hayvanlar üzerinden edilen küfürlerin başında geliyor. Yankesicilere sıçan; geveze, boşboğaz kişilere ispinoz denmesi gibi insanları aşağılamak için kullandığımız sözcüklerin çoğu, hayvanlara karşı dilimize yerleşmiş şiddete örnekler. Hatta bunlar üzerinden deyimler de yaratmışız: Park, durak gibi kamuya açık yerlerde kadınlara sarkıntılık etmek, tacizde bulunmak için karga taşlamak; birinin saflığı, bilgisizliği ya da toyluğundan faydalanaarak parasını almak, çıkar sağlamak için kaz yolmak; otobüs, minibüs gibi ulaşım araçlarına durak dışı yol



boyunca bekleyen yolcuyu toplamak için ördek avlamak; değersiz, önemsiz bir şey söylenildiğini ifade etmek için eşek osurmak diyoruz.

Sadece hayvanlar değil, sebzeler bile şiddet tabirlerinden nasibini almış. Genellikle pişirilerek yenen bitkiler veya bunların taneleri için kullanılan zerzevat, değersiz, aşağılık kişi anlamında dile girmiş; görgüsüz, kaba saba kimse için de hıyar demek dillere pelesenk olmuş.

Birbirimizi aşağılamak için hayvanları kullanmanın bilinen bir tarihi var mı, onları ne zaman kavgalarımıza dahil ettik, bilemiyoruz. Ama keçi inadımız yüzünden bu küfürlerden vazgeçmiyoruz, hayvanlara sadece mezbahalarda değil, dilde eziyet etmeyi sürdürüyoruz.



# 38

## YAŞASIN TOHUMLAR!

Buğday Derneği'nin kurucusu Zürih doğumlu Victor Ananias'ın çocukluğu Bodrum Yalıkavak'ta, toprak damlı bir köy evinde geçer. Babası Arjantinli, annesi Türk. Bodrum Yarımadası'nda dönen son yel değirmenini onartan babası, burada buğday öğütmeye ve ekmek yapmaya başlar.

Böyle bir ailede büyüyen bu çocuğun, Bodrum pazarındaki bir tezgâhta tohumlarını attığı Buğday hareketi, 2002 yılında dostlarıyla Buğday Ekolojik Yaşamı Destekleme Derneği'ni kurmaya kadar gidiyor. Onunla tanışmış olan herkes, yediği meyvenin çekirdeğini çöp değil hazine gibi görmeyi bilir, sakladığı tohumları dikip filizlendirdiğinde hayata tutunduğunu

hisseder. Bu nedenle yazıya, 2011 yılında henüz 40 yaşındayken aramızdan ayrılan ve attığı tohumlar hâlâ yeşeren bu güzel insanın mesajıyla başlamak istedik: “Şu çağda iyi tohumlara çok ihtiyacımız var. Çünkü çevreye baktığımızda umutlu olmak için çok fazla sebebimiz yok. Tüketim devam ediyor, biz yaşamı tüketmeye devam ediyoruz. Ürettiğimiz çözümler maalesef başka bir değerın üstünü örtüyor. Sahip olduğumuz ve emek verdiğimiz değerlere bakmamız lazım. Hangisini yiyip tüketeceğiz bize besin olacak, hangisini ekince kendisinden yüzlerce, binlerce, milyonlarca üretme kapasitesine sahip... İster köyde ister şehirde olalım, yaşam koşullarımızdan bağımsız olarak, gerçek değerler üretmeye adayız. Doğadaki tohumlara bu gözle bakın, bence bu yaşama bakış açısı hepimizi güçlü kılacak ve çok daha umutlu bir geleceğe taşıyacak.”

Zaman üretme, filizlendirme, çekirdeklere, tohumlara gerçek değeri verme zamanı. Ev için minyatür serralarda, balkonda topraksız tarım fikirleri, saksıda yetiştirebileceğiniz bitkiler, sebzeler, meyveler, internette gezinen türlü ipuçları ve örnekler var. Dilediğinizi seçip başlayabilirsiniz.

### **Bakliyat filizlendirme**

Bakliyat filizleri yemekler için protein deposu. Çok

kısa sürede tazecik filizlere ulaşmak ve salatalarda, sandviçlerde ya da tavada hafif kavurarak kullanmak istiyorsanız kavanozda bakliyat filizlendirmeyi deneyin. Mercimek, nohut, kinoa, maş fasulyesi ve buğday filizi bizim favorilerimiz. Filizlendireceğiniz ürünü güzelce yıkayın ve bir gece su dolu kavanozda bekletin. Ertesi gün suyunu süzüp durulayın ve kavanozun ağzına tülbent gerip lastikle sabitleyin. Fazla suyunun akması için kavanozu 45 derecelik açıda yan yatırın. Günde iki kez yıkayıp süzün. Filizleriniz 4-5 günde hazır olacak. Tazeyken tüketin.

### **Kağıt havluda yetiştirme**

Çimen gibi hızlı büyüyen bir bitki olan tereyi, toprağa ihtiyaç olmadan kağıt havlu veya pamuk üzerinde, bol güneş alan bir yerde tutarsanız, bir hafta, 10 gün içinde toplamaya uygun hale gelecektir.

### **Suda sebze çimlendirme**

Havuç, turp ve ananasın baş kısımları veya kereviz sapını az suyun içine dik olarak oturtursanız yeşerdiğini göreceksiniz. Yeşil kısımları yemeklerinizde ve salatalarınızda kullanabilirsiniz.

### **Avokado köklendirme**

Avokado çekirdeğine yanlardan üç adet kürdan

saplayın. Sivri kısmı yukarıya gelecek şekilde su dolu bir bardağa kürdanlardan oturtun. Çekirdeğin üst kısmının suyun dışında, altı kısmının içinde kalması gerekiyor. Suyu eksildikçe ilave edin. Çekirdeğin dibinden çıkan köklerin aşağıya doğru uzadığını göreceksiniz. Köklenmesi yaklaşık iki ay sürüyor. Kökler yeterince büyüdükten sonra saksıya ekin ve düzenli olarak sulayın.

### **Çuvalda/torbada tarım**

Toprak ve taş parçacıklarıyla doldurduğunuz torbaları, balkon, teras, bahçe gibi uygun yerlere yerleştirin. Patates, kabak, biber... Torbada yetiştirilebilecek sebze seçeneği oldukça fazla. Özellikle havanın kurak olduğu yerlerde bu yöntem tercih ediliyor, ayrıca kolay ve verimli. Bunun dışında saksıda ada çayı, fesleğen, nane, maydanoz evde çok kolay yetiştirebileceğiniz otlardan.

Ekolojik pazarlar, şehirde bostan, kurda kuşa aşapodcast'leri, Türkiye'nin her yerinden doğa dostu üreticilerle tanışıp yanlarında gönüllü çalışabileceğiniz TaTuTa, bahçede, balkonda, evde tarım, kompost... Destek, üye, gönüllü olmak ve daha fazlası için [www.bugday.org](http://www.bugday.org). İyi ki var!

# 39

## MANTARIN İÇYÜZÜ

Mantarlar hakkındaki genel bilgimizi gözden geçirelim. Gıda olarak tüketilen en az 350 farklı yenilebilir mantar türü var. Ancak bir elin parmakları kadarını günlük yemeklerimizde kullanıyoruz. Kuzu kulağı, borazan, ayı mantarı olarak da bilinen porcini, istiridye, çintar en bilinenleri. Protein ihtiyacımızı karşılamak için bol bol tükettiğimiz mantar, aynı zamanda D, B vitamini ve potasyum kaynağı. Günümüzde özellikle bitkisel et yapımında ve deri yerine geçen malzeme üretiminde mucize gözüyle bakılan bir doğa harikası.

Peki, mantarların bitki olmadığını biliyor musunuz? Ne bitki, ne de hayvan. Evrimsel hayat ağacının

üç ana dalından biri olan ökaryot grubunun fungi (mantarlar) alemindeki familyalardan biri. Mantar deyince aklınıza sadece yenilir mantarlar gelmesin. Bu alemde mayadan, küfe ve pasa kadar mikroskobik ya da gözle görünür 145 bin civarında türün varlığı bilimsel olarak ispatlanmış, ama toplam sayılarının 3 milyon civarında olduğu tahmin ediliyor. Ökaryotlar, mantarların yanı sıra bitkiler, hayvanlar, protistler dahil toplam 4 ana alemde oluşuyor. Bu alemlerin ortak özelliği, kapsadıkları organizmaların bir ve daha fazla sayıda karmaşık hücre yapısına sahip olması. Hepsi, en başta tek bir atadan türemiş.

O zaman akla şöyle bir soru geliyor: Mantar hayvanlar alemine mi daha yakın, bitkiler alemine mi? Bilimsel olarak mantarın hayvanlar alemine daha yakın olduğu biliniyor. Bunca yıldır bayılarak yediğimiz mantar, vegan beslenme şekline uygun değil mi yoksa? Alakası yok. Mantarlar klorofil içermediği için fotosentez yapamıyorlar, yani besin oluşturamıyorlar. Yaşamsal ihtiyaçlarını topraktan, ağaç kütüklerinden, yapraklardan karşılıyorlar. Özellikle son 10 yılda yapılan araştırmalar, istiridye mantarı dahil bazı türlerin ağaç kökleriyle beslenen nematod adlı solucanları yediğini, daha doğrusu kapana kısıtıp yuttuğunu gösteriyor. Şok! Mantarlar solucanla besleniyor. Peki biz solucan yiyen mantarı yersek ne



olacak? Korkmayın. Başta bahsettiğimiz on binlerce mantar çeşidinden birkaçı için geçerli bu durum. Tabağımızda sonlanan mantarlar çoğunlukla kültür mantarı ve araştırmalar bize tersini söyleyene kadar mantar günlük öğünlerimizde yer almaya devam edecek. Ayrıca mantarlarda merkezi bir sinir sistemi yok, dolayısıyla acıyı hissetmiyorlar. Bu sebeple evet, veganlar mantar yiyebilir.

Biz konuya açıklık getirdik. Bundan sonrası Jilber Barutçıyan'ın uzmanlık alanı. Onunla ormanda yürüyüşe çıkabilir, mantarların dünyası hakkında bilgi edinebilirsiniz. Son olarak, mantarla yapılan harika bir tarif verelim. Bu kadar bahsi geçtiğine göre canınız çekmiş olabilir.

### **Mantarlı Vegan Börek**

- 3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 250 gr kestane mantarı
- 2 pırasa
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı adaçayı
- 1 yemek kaşığı miso (yoksa soya sosu)
- 2 yemek kaşığı Dijon hardalı
- 30 gr haşlanmış kestane
- 70 gr ekmek kırıntısı
- 1 yufka

Mantarları mutfak robotunda ya da bıçakla kıyın. İnce doğranmış pırasaları zeytinyağında kavurun. Ardından kıyılmış mantarları, sarımsağı, adaçayını, misoyu, hardalı ekleyerek kavurmaya devam edin. Son olarak kıyılmış kestaneleri ve ekmek kırıntılarını da karışıma ekleyin. Karıştırarak pişirin. Dilediğimiz boyutta kestiğiniz yufkaların (biz altıya böldük) içine karışımdan koyup sarın, üzerine kızarması için pekmez sürün, susam veya çörek otu serpiştirin. 200 derecede ısıtılmış fırında 20-25 dakika pişirip afiyetle yiyin.

# 40

## KOMPOST, KOMPOST, KOMPOST!

Patatesin, soğanın, avokadonun, portakalın kabuklarını ne yapıyorsunuz? Muhtemelen çöpe atıyor, üzerine kağıtları, ipleri, plastikleri, streç filmleri ekliyor, sonra da kapı önüne çıkarıyor ya da mahalledeki çöp kutusuna atıyorsunuz. Hayır. Sakın! Şehirde yaşayanların ortaya çıkardığı günlük çöp miktarının yüzde 60'ı yeniden toprağa karışabilecek organik çöpler, yani gübre, konu başlığımıza ismini veren, kompost.

Kompost organik atıkların nemli-oksijenli ortamda çürüyerek gübreye dönüşmesi olayına denir. İyi bir gübre oluşumu için dört ana maddeye ihtiyaç var:

su, oksijen, özellikle yeşil sebzelerden elde edilen azot ve karbon. Bizim çöp olarak gördüğümüz kompost aslında bahçecilik ve organik çiftçilik yapanlar için çok önemli, çünkü bitkilerin büyümesi için elzem.

Bahçemiz yoksa, yaşadığımız ülkede ve şehirde belediyeler evsel atıkları toplayıp ihtiyacı olan bahçıvanlara, tarlalara ulaştırmıyorsa, neden organik çöpleri ayrıştırmakla zaman kaybedelim?” Buna üç cevabımız var. Birincisi kendi kompostumuzu yapıp evimizdeki tüm bitkilerin topraklarında gübre olarak kullanabiliriz. İkincisi günlük hayatımızda ne kadar çok atık çıkardığımızı fark edip çöpe attığımız sebze saplarını salatalarda, kabuklarını sebze suyu veya reçel yapmakta değerlendirmeye başlayabiliriz. Üçüncüsü de kompost yapanlar çoğaldıkça belediyelerin, hatta belki start-up’ların konuya el atacağına olan inancımız.

Neler kompost yapmaya uygun? Her türlü meyve, sebze, kabuk, çekirdek, ağaç yaprağı. Belki şaşıracaksınız, ama kompostun karbon ihtiyacı için gerekli olan malzeme gazete, kağıt, karton kutu, tahta ve talaş. Hayvan kemiklerini, yağını ve etini sadece hayatımızdan değil, kompostlarımızdan da uzak tuttuğumuzu unutmayalım.

Eğer evde kompost yapıp bitkileriniz için gübre elde etmek isterseniz Bokaşi yöntemi ve bunun için

Özel üretilen kova harika bir seçim. Bokaşı kovanının ii iki bölmeden oluşıyor. Üstteki bölmede yanında gelen mayalama kitiyle birlikte yemek atıklarını biriktiriyorsunuz, alttaki bölmede ise yemek atıklarından süzülen ve yüksek miktarda mikro-organizma barındıran sıvı gübre birikiyor. Bu sıvıyı evde yetiştirdiğiniz çiçeklerde kullanabilir, böylece atıksız hayata ilk adımı atmış olursunuz.



# 41

## PLASTİK, ASLA

1992’de çoğu sarı ördeklerden oluşan 28 bin 800 plastik banyo oyuncakıyla dolu bir konteynırın, Hong Kong’dan Amerika’ya giden kargo gemisinden denize düştüğünü duymuş muydunuz? Bugün hâlâ çeşitli kıtalarda karaya vurmaya devam eden plastik ördekler, okyanuslardaki görünmez bir akıntı ağının varlığını da ispatladı. Curtis Ebbesmeyer gibi bilim insanlarının okyanus akıntılarının gizli dünyasına dair araştırmalarına olanak veren bu ördek filosunu selamlıyor, plastiğin tarihine ve yıkıcı etkisine göz atıyoruz.

Modern plastik çağı, Leo Baekeland’in ilk sentetik plastik türü olan bakaliti icat etmesiyle 1907’de başlar. Plastik askeri araçlardan radar yalıtımına kadar

her Őeyde kullanıldığından, endüstrinin büyümesini tetikleyen İkinci Dünya Savaşı olur. Petrokimya şirketleri, ham petrolü kamyonlar dolusu plastiğe dönüştürmek için tesisler inşa ederler, ancak savaşın 1945'te sona ermesinden sonra, üretim fazlasıyla karşı karşıya kalırlar. 1948'de piyasaya çıkarılan Tupperware gibi yeni ürünlerle, bu kez kitlesel tüketim malları pazarına girerler. Ancak plastik denen bu petrokimya ürününe pek güvenmeyen insanlar, kullanmayı uzun süre reddederler. O zaman, plastiğin günlük hayattaki kullanımını artırmak için devreye reklam kampanyaları girer.

İlk plastik şişe, 1968'de Fransa'da Vittel maden suyu ambalajı olarak ortaya çıkar. 1970'lerin ortasında plastik, aklınıza gelebilecek her yerdedir: Tabaklar, şişeler, evler, uçaklar, trenler, arabalar, çakmaklar, kalemler, tıraş bıçakları, pipetler... Küresel plastik kullanımını 1950'lerde 5 milyon tondan 2020'de 330 milyon tona ulaşır.

Plastiğin en büyük özelliklerinden biri, başta ambalaj sektörü olmak üzere kullanım süresinin son derece kısa olması. Çoğu plastik sadece bir kere kullanılıp atılıyor. Kaliforniya Üniversitesi'nden Roland Geyer, 1950'den beri üretilen 8,3 milyar ton plastiğin 5,8 milyar tonunun atıldığını, bunun 500 bin tonunun geri dönüştürüldüğünü, 700 tonunun yakıldığını



hesapladı. Buna göre 4,6 milyar ton plastik, başta okyanuslar olmak üzere doğaya yayılmış durumda.

Plastik, dünyanın en yüksek dağlarından en derin okyanuslarına kadar her yerde: Vücuduna plastik dolandığı, plastik yemeye çalıştığı için ölen hayvanlar, Everest'ten toplanan 11 bin ton plastik çöp yığını, Okyanusta yarattığımız, 1,8 milyar parça plastik boyutu Fransa'nın üç katına ulaşan Büyük Pasifik Çöp Alanı (Yedinci Kıta) bu gerçeğin bariz kanıtları.

2020'de yapılan bir araştırmada, İtalya yakınlarında Akdeniz'den alınan tortuda, deniz tabanında şimdiye kadarki en yüksek mikroplastik seviyesi saptandı. Manchester Üniversitesi'nin yaptığı analizde, metrekaşe başına 1,9 milyon plastik parça bulundu. Mikroplastiklerin (1 mm'den küçük parçacıklar) güçlü dip akıntıları tarafından okyanus tabanında bazı yerlerde yoğunlaştığı düşünülüyor. Su altında kumul görünümü oluşturan birikintiler, onlarca kilometrelik uzunlukları ve yüzlerce metre yükseklikleriyle dünyadaki en büyük tortu birikimleri arasında yer alıyor.

Her yıl 4-12 milyon ton plastik atığın genelde nehirler yoluyla okyanuslara girdiği hesaplanıyor. Suda yüzen ve kıyı şeridinde vuran görünür çöpün denizlerdeki plastiğin yüzde 1'ini oluşturduğu tahmin ediliyor, yüzde 99'unun tam olarak nerede olduğu

bilinmiyor. Kayıp plastiğin bir kısmının denizlerde yaşayan canlılar tarafından yenildiği, daha büyük bir kısmının parçalanarak deniz dibine çöktüğü düşüncesi hâkim.

Ülkeler ve bireyler bazında, şimdilik yetersiz de kalsa, kimi çabalar var. Bazı ülkelerde plastik şişe karşılığında para veren geri dönüşüm makinaları yaygınlaşıyor, marketlerde tek kullanımlık plastik poşetlerin yerini kese kağıtları alıyor, naylon torbalar paralı oluyor, yerine bez torbalar kullanılıyor. Sıfır atık dükkânları büyük şehirlerde moda olmaya başlıyor (hani şu evden kavanozunu, bez çantayı götürüp bakliyatını, pekmezini kendi kabına koyduğun dükkânlar). Kimimiz plastik oyuncakı tercih etmiyor, ahşap diş fırçası kullanıyor, dışarıdan su almayıp mataraya geçiyor, kimimiz de yaz tatillerinde denize girmeden önce sahili, denizi olabildiğince plastikten arındırıyor.

*İklimi Değil Sistemi Değiştir – Çevre Krizine Devrimci Bir Yanıt* kitabına katkıda bulunanlar arasında yer alan Amy Leather, daha ekolojik bir üretimin mümkün olduğunu kitaptaki makalesinde belirtiyor. “Fosil yakıt sahalarının genişlemesini engellemek ve daha fazla plastiğin doğaya girişini durdurmak için hemen şimdi başlamalıyız mücadeleye. Mutlaka daha kapsayıcı taleplerle, kapitalizmin tüm önceliklerine

meydan okuyan bir hareketle bunu bağlantılandır-  
malıyız.”

Değişim bizim elimizde. Doğada yok olma süresi  
500 yıla ulaşan plastiği hayatımızdan tamamen çıkar-  
manın vakti dündü. Bugün adını bile anmama günü.



# 42

## VEGAN KOZMETİK

Bir güzellik ürününün tam anlamıyla vegan olması için  u    kritere sahip olması gerekiyor:

-   eri inde hayvansal hiçbir ürün kullanılmamış olmalı. Aklınıza ilk gelen süt oldu değil mi? Sadece o değil, balmumu, yönden çıkarılan bir tür ya  olan lanolin, bal, hayvanların boynuz, tırnak ve kıllarından elde edilen keratin içermemeli.
- Hayvanlar üzerinde test yapılmamış olmalı.
- Ambalajında plastik gibi doğada erimeyen maddeler ya hiç kullanılmamış ya da geri dönüşümünden üretilenler tercih edilmiş olmalı.

Ürünün nerede ve ne şartlarda yapıldığını takip edip rotasını çıkarmak sizi aynı anda hem vegan hem de etik bir kullanıcı yapar. Vegan kozmetik konusu çok geniş, o yüzden beş bölümde inceleyelim istedik.

### **Vegan makyaj**

- *Milk Makeup*'ın rengârenk ambalajlarına ba-yı-lı-yo-ruz! Hem ruj hem de allık olarak kullanılan Lip + Cheek favorimiz.
- Özellikle farlarını koleksiyonunuza katmak iste-yeceğinizi düşündüğümüz *e.l.f.* ile sizi de tanıştı-rmak istedik.
- *Lime Crime*, Euphoria dizisindeki makyajları se-venlerin buluşma noktası.
- Rimel ve ruj konusunun uzmanı *Bite Beauty*.
- *ICONIC London*'un cilde nefes aldırان fondö-tenleri ve ışıltı veren pudraları harika.
- *INIKA*'yı fırça seti ararken keşfettik, rimel ve eye-liner'larını da sepete attık.
- Vegan, etik ve kârının yüzde 20'sini yardım kuru-luşlarına bağışlayan bir marka: *PHB Ethical Beauty*.
- Hourglass'ın *Confession* rujlarını bir kere alıyor, içindeki kapsülü değiştirerek kullanmaya devam ediyorsunuz.

## Vegan cilt bakımı

- *Algenist* hayvansal kolajen yerine soya, mısır ve buğday proteini liflinden ürettiği kolajeni kullanıyor.

- Türk markası *Roius Naturals*, sürdürülebilir kozmetik ürünlere ulaşmanın önemini vurguluyor. Kökeni belli, doğaya karşı sorumlu, ne cildimizde ne de yeryüzünde toksin izler bırakmayan göz ve yüz kremleri üretiyor.

- Hayvanlar üzerinde test yapmayan, içeriğinde hayvansal ürünler bulunmayan bir diğer yerli marka da *Reika Venere*. Yüz ve göz çevresindeki kırısklıklara karşı tek bir ürün sunuyor.

- *Herbivore Botanicals* cildiniz için her şeyi düşünmüş: Yüz masajı taşları, siyah noktalara karşı maskeler, kömür sabunları, antioksidan yağlarına göz atın.

- *Biossance* sadece ürün değil aynı zamanda bilgi de sunuyor. Kozmetikte kullanılan pek çok ürünü ve neye iyi geldiğini The Clean Academy’de, *Queer Eye*’ın JVN’i Jonathan Van Ness’den öğreniyoruz.

- *Youth to the People* nemlendiricileri ve serumları, plastik yerine kullandıkları cam şişeleriyle dikkatimizi çekmişti ilk olarak. Marka, insan hakları

üzerine çalışmalar yapan, açlık konusunu merkeze alan *To The People Fund*'un da kurucusu aynı zamanda. 2024'e kadar bu fon üzerinden bir milyon dolar yardım yapmayı hedefliyor.

- *Urban Veda*, Hindistan'ın 5 bin yıllık geleneksel holistik sağaltım sistemi Ayurveda'nın prensiplerini temel alan ürünler üreten bir diğer cilt bakım markası.

- *Homemade Aromaterapi*, İstanbullu, hatta tam adres vermek gerekirse Kuzguncuklu bir marka. Kimyasal süreçten geçmemiş sabit yağlar, saf yağlar, bitki suları ve bitkilerle hazırlanan ürünler arasında yüz ve göz kremleri, serumlar da var. Ayrıca kendi maskeni kendin yap, doğal temizlik ürünleri gibi pek çok konuda da atölyeler düzenliyorlar.

### **Vegan şampuanlar**

- İngiltere'de Lake District olarak bilinen göller bölgesinin doğal suyundan, lokal ve organik ürünlerle yapılan *Faith in Nature*'ın tüm kutuları da tabii ki geri dönüşümlü.

- Kuru, yağlı, canlanmaya ihtiyacı olan, dolgunluk isteyen saçlar için ayrı ayrı ürünleri olan *Love Beauty and Planet*'i seviyoruz. Karbon ayak izini sıfırlamak için, karbondioksiti azaltma çalışmaları



yapan kurumlara bağış yapıyor olmasını daha çok seviyoruz.

- Avustralya markası *Sukin*, bayıldığımız saç ürünleri imal etmenin yanı sıra blog'unda çevreye duyarlı bir gezgin olmak, çiyanın cilde yararları, yaşlanma karşıtı süper yiyecekler gibi konularda bilgiler de veriyor.

- *Avalon Organics*'in mottoso “güzel olan her şey doğadan gelir”. Ürünlerinin hepsi vegan ve cilde, saça parlaklık verdiği kadar ruhumuzu da mutlu etmek felsefesiyle tasarlanmış. Türkiye’de Vegan Dükkân’da ve bazı eczanelerde bulunuyor.

- Paketlenmiş ürünleri hayatından çıkarmak isteyenlere harika bir haberimiz var. Dedelerimizin, babannelerimizin zeytinyağı sabunları artık şampuan. “Katı şampuan” olarak dilimize giren, katkısız, atıksız, farklı esanslarla hazırlanmış bu ürünlerin dünyasına yerli *Baboon Natural*’ın vegan ürünlerini deneyerek girebilirsiniz. Ulaşabiliyorsanız katı şampuanlarını mutlaka denemenizi tavsiye edeceğimiz diğer markalar: *KOHA Beauty*, *Ethique (Mintasy)*, *Shine*, *Earth Kind*.

- Ama bütün bunları bir kenara bırakıp evde kendi şampuanınızı da yapabilirsiniz: 3-4 yeşil çay poşetini yarım litre suda bekletin. Ardından içerisine

yarım kalıp rendelenmiş zeytinyağı sabunu, bir kapsül E vitamini, 5-6 damla esans ekleyin. Şampuanınız hazır!

### **Vegan erkeklere uygun ürünler**

Bergamot, papatya ve biberiye aromalı *Aesop* yüz temizleme jelleri; *Bulldog*'un sakal için ürettiği özel ürünler ve taraklar, bambu tıraş bıçakları; *Arbonne*'un katı şampuanları, tıraş losyonları; *Original Beard*'ın sakal yumuşatıcı yağları ilk aklımıza gelenler.

### **Ve diğerleri**

Tablet şeklindeki diş macunları, makyaj fırçalarının hayvan kılı kullanılmadan üretilenleri, bambudan yapılan taraklar ve diş fırçaları, yeniden doldurulabilir seyahat boyu şişeler, bakır veya çelik dil temizleyiciler, adet kapları, bambu pedler, doğal deodorantlar, kullanıp atılan pamuklar yerine yıkanabilir yüz temizleme pedleri, keseler... Artık süpermarket raflarından alınan ürünleri doğal, hatta ev yapımı olanlarla değiştirmenin zamanı geldi.

# 43

## TÜRKİYE'DE VEGAN OLMAK

- Nasıl yani!
- Peynir de mi, yemiyorsun?
- Yumurta yememek neden?
- Proteini nereden alıyorsun?
- Aaaa, bal ne alaka?
- Et yemiyorsan tavuk verelim.
- Balık?
- Eeee, ne yiyorsun?

Bu sorulara ve şaşkınlıklara maruz kalınca uzun, uzun anlatır, açıklarsın ama devam eder etrafın itirazları: Yahu dünyayı sen mi kurtaracaksın? Doğada da hayvanlar birbirlerini yiyor. Vazgeç! Hiç değilse yumurta-balık ye, süt iç. Ve sallanan parmak: Bak hasta

olursun! Bunlar, Türkiye gibi veganlıkla yeni tanışan ülkelerde ailenizden başlayan, arkadaş ve iş çevrelerinizde de karşınıza çıkan zorluklar. En sevdiklerinizle birlikte oturduğunuz yemek masalarında ete, balığa, tavuğa, sucuğa yapılan çoşkulu güzellemler arasında size yönelir sözler: Bu nar gibi kızarmış tavuk yenmez mi, şu kebaba yüz çevrilir mi, çocukken bayıla bayıla yerdin bu muhallebiyi. Aaah ah, vaah vah...

Vegan olduğunuzda size düşen görevler büyük. Bir sürü açıklama yapmak zorunda kalacaksınız. Özellikle aileniz çok endişelenecek. Baktınız konuşarak izah etmekte zorlanıyor ya da hemen parlıyorsunuz, o zaman vegan yiyecekler yaparak onları etkileyebilirsiniz. Biber salçasına baharat, dövülmüş ceviz ve zeytinyağı ekleyerek yaptığınız acuka; zahter ve kırmızı biberle tatlandırđığınız humus, badem sütünden beyaz peynirle hazırladığınız vegan kahvaltı onları mutlu edecek; mercimek, soğan, maydanozdan yapacağınız lahmacun harcı; patlıcan ve kırmızı biberli pidedeler; fasulye ve mantardan hamburger köftesi; pekmizle kızaran börekler sonucunda konuşmanın seyri değışecek ve kaçınılmaz cümleyle mevzu sonlanacak: “Böyle vegan ben de olurum. Tarifini versene.”

Bu iletişim sayesinde yakın çevreniz veganlığın marul, patates ve makarna yemekten ibaret olmadığını anlayacak, vegan yiyeceklerin çeşitliliğini

öğrenenlerin keskin karşı çıkışları azalacak. Aynı masalarda vegan olma algısı değişirken muhabbetler uzayacak. O muhabbetlerde Türkiye'nin hangi bölgesinde yaşıyorsak yaşayalım ne kadar şanslı olduğumuzu, sebzenin, meyvenin, yeşilliğin tazesine semt, kasaba ve köy pazarlarında kolaylıkla ulaştığımızı, çok çeşitli kuruyemiş ve tahılın evlerimizden eksik olmadığını, zeytinyağlı yemeklerimizin başlı başına vegan menü olduğunu hatırlayacağız. Sonra bir bakmışsınız anneniz balıktan vaz geçememiş ama et yemeyi minimuma indirmiş, tahıl ve sebze yemekleri evin ağırlıklı menüsü olmuş. Kokoreçe bayılan kankanız artık kokoreççinin sokağından bile geçmiyormuş!

### **İstanbul'un vegan mekânları**

Türkiye'de veganların karşılaştığı zorluklardan biri ydi restoran ve kafelerde istediklerimizi bulamamak. Sipariş almaya gelen garsona izah etmeye çalışır, sonra yorulup "süt alerjim var" der, vazgeçerdik. Şanslıyız ki, veganlık Türkiyede'de giderek yaygınlaşıyor. Menüsüne vegan yemekler ekleyen restoranlar, kafeler artıyor. Vegan ürünler geliştiren start-up'lar çoğalıyor. Birçok büyük şehirde sadece vegan yiyecekler yapan kafe, restoran bulmak da artık mümkün. Kendi deneyimlerimizden özetle İstanbul'un vegan dostu bazı mekânlarını yazalım istedik.

- Belkıs ile Özge 2014'te *Bi Nevi Deli*'yi kurduklarında, birkaç yıl içinde dünyada giderek artan bilincin İstanbul'daki ilk temsilcilerinden olacaklarını düşünmüşler miydi, bilemiyoruz. Çünkü o sırada tabaklara koyacakları her gıdanın bitkisel bazlı beslenmeye uygun, işlenmemiş, sezonunda olmasıyla meşguldüler. Pancar burger, bolonez soslu kabak spagetti Bi Nevi Deli menüsünde bizim ilgimizi çekenler.

- Cihangir'de bir kahve, masalarında yazarlar ve çizerler, arkasında küçük bir bahçe, o bahçedeki köşemizde sabahları vegan kahvaltı tabağı, öğleden sonraları da İstanbul'un en iyi falafellerinden biri var. *Kahve 6*, her daim favorimiz.

- *Galata Kitchen*, her gün değişen menüsüyle haftanın altı günü (çünkü pazarları kapalı) gitmekten usanmayacağımız sayılı yerlerden biri. Ayvalı-elmalı kereviz, fesleğenli patlıcan, iç pilavlı avokado dolma, fella köfte desek, siz ne dersiniz?

- Henüz izlemediyseniz *Çiya Sofrası*'nın kurucusu Musa Dağdeviren'in hikâyesini Chef's Table belgeselinde bulacaksınız. Mezopotamya'dan Osmanlı'ya, Balkanlardan Kafkasya'ya, Asya'dan Arap Yarımadası'na değin uzanan çok geniş bir coğrafyada bizi gezdiren bu zengin mutfakta bulgur, soğan,

reyhanlı sıkma köfte; kereviz, havuç, soğan, sarımsak, yeşillik, bal kabaklı kış tavaşı gibi lezzetler var.

- Beyoğlu, Asmalı Mescit'i "ev" yapan yerlerden biridir *Helvetia*. Menüsünde her gün mevsimlik zeytinyağlı, bakliyatlı seçenekler olur. Biraz şundan, üstüne bundan usulü tabağınızı doldurursunuz.

- Kadıköy'de köfte ayran ama vegan, canı çeken *Mahatma Cafe*'ye. Günlük menüsündeki yemekleri mahalleliye bisikletle. Nohutlu pırasa, soğanlı chutney soslu vegan burger veya mantarlı, aioli soslu dürüm. Seç, beğen, al.

- Kadıköy'ün bir diğer yenisi de *Vatka Coffee & Vegan Goods*. Canı brownie, börek, sebzeli kek çekenler için.

- *Guten Morgen*'ın vegan sandviçlerinin methini çok duyduk, deneyen var mı?

- Yeldeğirmeni'nde nefis yerler keşfettik, onlardan biri de *Hoş Atölye*. Çünkü yulaf sütünden yapılmış ayran, yanında da pişi vardı.

- Canınız suşi çekerse, veganı *Yuzu*'da var.

- Moda'da sabah, belki günlerden pazar, brunch istiyorsunuz. O zaman adres: *Zapata Bakery*. Vegan kahvaltı tabakları denenmeli.

- Yine aynı semtteki *Bina*'nın ise taco'larına bayılıyoruz.
- Nişantaşı *Veganarsist*'te her şey vegan. Tarhana, lahmacun, tantuni bile!
- Beyoğlu, Kumbaracı Yokuşu'ndaki *Community Kitchen* dönerin, iskenderin, lazanyanın ve hatta salamın bile veganını yapmış. Biz henüz denemedik ama haberiniz olsun istedik.
- Rakı meze vakti geldiğinde Beyoğlu, Asmalı Mes-cit *Ficcın* ile Karaköy'de *Karaköy Lokantası* bizim seçimlerimiz.
- Harika vegan pizzalarıyla Cihangir *Journey*, falafel için kesinlikle Beşiktaş'ta *Yalla*. Bizim liste uzar gider...

Evde yemek yapmak istediğinizde [vegandukkan.com](http://vegandukkan.com)'dan sipariş verebilir veya Cihangir'e gidip alışverişini yapabilirsiniz.



# 44

## ŞİMDİ VEGAN OKULLU OLDUK!

Ete alternatif gıdalar; mantardan, ananastan, Hindistan cevizinden suni deri; elma artıklarından ayak-kabı; fındık, keten tohumu, yulaf, soyadan üretilen sütler ve bunlarla yapılan peynir alternatifleri; laboratuvar da üretilen temiz et... Hayvanları meta olarak gördüğümüz dünyanın sonu geliyor gibi iddialı cümleler kuramıyoruz henüz ama alışkanlıklarımız değişiyor. Çünkü Z kuşağı, gelecekte yaşayacakları dünyaya sahip çıkmak konusunda kararlı. Veganlık yükselişte. Dünyanın çeşitli yerlerinde online kurslar, vegan yemek eğitimi veren kurumların yanı sıra, bazı üniversitelerde de bitkisel et ya da hayvanların kaslarından

alınan küçük bir kütleden temiz et üreten teknoloji eğitimi var.

Vegan şef olmak istiyorsanız o konuda alternatif çok fazla.

- En meşhur vegan şeflerden, çiğ mutfağın bir numarası Matthew Kenney, Food Future Institute’de bilgilerini öğrenmek isteyenlere anlatıyor.
- The Vegan Chef School’un kurucusu Day Radley, 2018’de okulu açtığından bu yana yüzü aşkın vegan şef yetiştirmiş. Mutfağında sadece vegan yemek yöntemlerini değil, endüstride şef olmayı da öğrenebileceğiniz bir eğitim var.
- İstanbul’da Mutfak Sanatları Akademisi’nin Her Şey Vegan, Vegan Pastacılık, Vegan Peynir adlı kursları var. Bildiğiniz tarifleri veganlaştırmayı öğretiyor.
- Peki ya belli bir mutfak öğrenmek isterseniz? Mesela ramen konusunda usta olmak istiyorum derseniz. Shojin Now’un Japon yemekleri öğreten online kurslarına göz atabilirsiniz.
- Tay, Japon, İtalyan mutfaklarını vegan olarak baştan yaratmak istediğinizde de Veecoco ders veriyor.

- Çocuklarınızla birlikte yemek pişirmek, onları bitkilerin dünyasıyla tanıştırmak için Wicked Healthy Food'un eğlenceli online derslerine katılabilirsiniz.
- Hedefiniz ister ailenizin şefi olmak, ister kendi vegan restoranınız açmak olsun, Rouxbe'de çeşitli sertifika programları var. Özellikle Fran Costigan ile doksan günlük tatlı eğitimine göz atılmalı.
- Evde kek, bisküvi, pasta yapmanın püf noktalarını Happy Pear'ın Ultimate Vegan Baking kursundan öğrenebilirsiniz.
- Londra'daki CNM Natural Chef yemek kursları, sindirim sistemimizin nasıl çalıştığından başlayıp, başarılı bir mutfak kariyeri nasıl yapılabileceğine kadar uzanan bilgilerle sizden bir şef yaratıyor. Vegan Natural Chef kursunda, 420 saatlik ders programı sonunda 100 saat de staj yapıyorsunuz. Hayatınızı değiştirmek istiyorsanız doğru adrestesiniz.
- Londralı veganların yakından tanıdığı Plant Academy, Lauren Lovatt tarafından kuruldu. Alanında uzman şeflerden turşu yapımı, tabak düzenlemesi, çikolata, mantar, peynir dünyası hakkında bilgi edinecek, kendiniz de bir şef olarak programı bitireceksiniz.

- Brownble, vegan peynir atölyeleri düzenliyor, kahvaltı ve brunch klasiklerinin vegan versiyonlarını öğretiyor.

### **Peki ya üniversitelerde neler oluyor?**

Amerika'nın prestijli okullarından Cornell Üniversitesi'nde online olarak katılabileceğiniz bitkisel beslenme programı var. Kanada McGill Üniversitesi, Münih Teknik Üniversitesi, Japonya'da Tokyo Üniversitesi bitkisel et konusunda uzmanlaşmak isteyenler için alternatifler sunuyor. Berkeley'in mühendislik departmanında bitkisel et laboratuvarı kuruldu. Öğrenciler bu derste hem öğreniyor hem de endüstriye yeni ürünler kazandırmak için çalışıyor. Unilever, 2019'da Hollanda'daki Wageningen Üniversitesi bünyesindeki The Hive bölümüne 85 milyon avro yatırım yaptı. Kurdukları laboratuvarlar ve deneme mutfaklarında, ete ve peynire alternatif gıdalar, sürdürülebilir paketleme maddeleri üzerinde çalışıyorlar.

Avustralya'da Melbourne Üniversitesi, Amerika'da Harvard ve Perdue, Belçika'da KU Leuven, Japonya'da Kyoto, İngiltere'de Leeds Üniversiteleri temiz et konusunda uzmanlaşmak isteyenler için dersler veriyor.

Instagram'da İstanbul Vegan Topluluğu'nun ve veganlara ve naveganlara yönelik eğitim serilerini takip etmenizi öneririz. Hayvan özgürlüğü mücadelesini

anlamak; vegan yaşam ve doğal çevre ilişkisi; veganlık ve sağlık; vegan beslenme pratikleri gibi pek çok konuda eğitimleri var.



# 45

## VEGAN KAYNAKLAR

Bu noktada biraz olsun aklınızdaki soruların, “aca-ba”ların yanıtlarını vermiş, sizi veganlıkla tanıştırmış, merakınızı uyandırmış, hayatınızdan eti, sütü, yumur-tayı çıkarma kararınızda etkili olmuşsak, ne mutlu bize! Ama bu kitap yolculuğun henüz başı. Bundan sonra “ama” diye başlayan cümleler kuran arkadaşla-rınıza neden vegan olduğunuzu anlatma, onları yeni bir dünyayla tanıştırma sırası sizde. Biraz daha bilgi edinmek için küçük bir kaynakça verelim istedik. İster okuyun, ister dinleyin, ister izleyin.

### **Okumalıklar**

- Uzun yıllardır vegan yaşayan hukuk profesörleri Gary L. Francione ile Anna Charlton, *İnsan Neden*

*Vegan Olur?* kitabında hayvanlara davranış biçimimizle onlara dair duygu ve düşüncelerimizin nasıl ve neden çeliştiğini inceliyor. Vegan beslenme söz konusu olduğunda “İyi ama” diye başlayan otuzdan fazla itirazı ve soru işaretini tek tek tartışan yazarlar, bizi hayvanlar konusundaki ikiyüzlülüğümüzle karşı karşıya getiriyorlar.

- Doktor Michael Greger, *Ölmek ya da Ölmemek* adlı kitabında konuya tamamen sağlık açısından bakıyor ve hastalıkları önlediği veya geriletliği bilimsel olarak kanıtlanmış besinlerle bizi tanıştırıyor. Ailenizde prostat kanseri mi var? O süt bardağını bırakın ve diyetinize olabildiğince keten tohumunu ekleyin. Karaciğer hastalığıyla mı savaşıyorsunuz? Kahve içmenin karaciğer iltihabını azaltma olasılığı var. Bunlar Greger’in önerilerinden bazıları. İlginizi çekti değil mi? O zaman ikinci kitabınız, T. Colin Campbell ile oğlu Thomas M. Campbell II tarafından yazılan beslenme ve hastalıklar arasındaki bağlantıyı anlatan *Çin Mucizesi* olmalı.

- Psikanalist yazar Jeffrey Moussaieff Masson, *Tabağındaki Yüz: Gıda Hakkında Gerçekler* adlı kitabında inkârın bizi çatalımızın ucundaki hayvanı düşünmekten nasıl alıkoyduğunu gösteriyor.



Tabağımızdaki etin bir zamanlar duyguları olan bir canlı olduğunu ve soframıza gelmeden önce büyük eziyetlere maruz kaldığını hatırlatıyor. Masson, yediklerimizin sağlığını, ahlaki benliğimizi ve gezegenimizi nasıl etkilediğini ortaya koyuyor, beslenme tercihlerimize dair kararların gerisindeki nedenlerin farkına varmamızı sağlayan sorular soruyor.

### İzlemelikler

- Et, balık, yumurta ve süt ürünleri tüketiminin sağlık üzerindeki etkilerini eleştiren, sağlık ve ilaç kuruluşlarının uygulamalarını sorgulayan 2017 yapımı bir belgesel *What the Health*.
- Hayvanların evcil hayvan olarak, giyecek, yiyecek, eğlence ve bilimsel araştırma amaçlı kullanımıyla ilgili aydınlatıcı bilgiler veren *Earthlings*. Seslendirmesini Joaquin Phoenix yapıyor.
- Hayvansal beslenmeyi bitkisel beslenme ile değiştiren insanların kanser ve diyabet gibi hastalıklardan kurtulma ya da bu hastalıkları kontrol altına alma olasılığını araştıran *Forks Over Knives*.
- Laboratuvarlarda hayvanlar üzerinde yapılan deneylerin sistemini, oralarda çalışmış insanlardan öğrenebileceğimiz *Maximum Tolerated Dose*.

- Bir zamanlar endüstriyel çiftliklerde çalışan, kasaplık yapan altı kişinin nasıl vegan olduğunu izleyebileceğiniz *Live and Let Live*.
- Jonathan Safran Foer'nin *Hayvan Yemek* adlı kitabından uyarlanan, Natalie Portman'ın prodükörlerinden biri olduğu ve seslendirmesini yaptığı *Eating Animals*.
- Vegan beslenen sporcuların başarı öykülerini anlatan, bitkisel beslenerek alanında dünyanın bir numarası olmuş isimleri tanıtan *Game Changers*.
- Gizli kameralarla hayvan suistimalini belgeleyen, seslendirmesini Joaquin Phoenix, Kat Von D, Sadie Sink ve Sia gibi isimlerin yaptığı *Dominion*.
- Japonya'da yunusların katledilişini anlatan, Oscar ödüllü Amerikan belgeseli *The Cove*.
- Altı hafta boyunca vegan beslenen, et ve peynir sever üç New Yorkluyu takip eden *Vegucated*.
- Leonardo DiCaprio'nun aktivistler, dünya liderleri ve bilim insanlarıyla iklim krizinin tehlikeleri ve nasıl önleneceği konusunda yaptığı röportajlardan oluşan *Before The Flood*.
- Amerikalılar'ın neden obezite, diyabet ve kalp-damar gibi kronik hastalıklardan muzdarip olduğunu

anlatan *Eating You Alive*.

- Genetiğiyle oynanmış bir süper domuz büyüten kızın macerasını anlatan Amerika-Güney Kore ortak yapımı film *Okja*.

- Beyond Meat, JUST ve Impossible Foods markaları nasıl doğdu, gelecek vegan mı sorularının yanıtı için *Slice of Life*.

- Nesli tükenmekte olan hayvanların ve bitkilerin sebebinin insan olduğunu biliyoruz ama biraz daha detaylı öğrenmek için *Racing Extinction*.

- Yıl 2067. Bütün dünya vegan ama eski kuşaklar etçil geçmişlerinin suçluluk duygusu içindeler. Evet. *Carnage*'dan bahsediyoruz.

- Ve son olarak, Cowspiracy'i eklemekten listeyi bitirmek olmaz. 2014 yapımı belgesel, hayvancılığın çevre üzerindeki etkisini anlatıyor ve bazı çevre kuruluşlarının politikalarını inceliyor.

## Dinlemelikler

- Katrina Fox'un hazırladığı haftalık *Vegan Business Talk* programında, Amazon Prime'da vegan yemek programı hazırlayan Jane Velez-Mitchell, marka stratejisti Rachel Cook, Citizen Kind isimli ilk vegan iş bulma şirketinin kurucusu Emma

Osborne gibi birçok vegan ile tanışacaksınız. Vegan start-up kurmak istiyorsanız tüm bölümlerini dinleyin!

- Minimal yaşamak, bir vegan ayda yemeğe ne kadar harcar, doğayla daha sağlıklı ilişki kurmak, evde sürdürülebilir hayat için yapılacaklar *The Minimalist Vegan Podcast*'in konularından. Bunlar size yetmedi mi? O zaman merak ettiklerinizi sorabilir, programın sunucuları Michael ve Maşa Ofei'ye konu önerisi yapabilirsiniz.
- *The Chickpeeps Podcast*'te modanın vegan geleceği, hayvanları denek olarak kullanmamanın önemi, vegan çiftçilik gibi harika mevzular var.
- Vegan sporcu olur mu bölümünde bahsettiğimiz Rich Roll, podcastinde oyuncu Matthew McConaughey, fotoğrafçı Chris Burkard, hayatı film konusu olmuş çevreci aktivist Erin Brockovich gibi isimleri konuk ediyor.
- Henüz vegan değilsiniz, ama olmak mı istiyorsunuz? Ed Winters'ın *The Disclosure Podcast*'i bu konuda size yardımcı olacak.
- Daha önceki bölümlerde bahsettiğimiz doktor Greger'ın *Nutrition Facts with Dr. Greger* isimli bir de podcast'i var. Sağlığınızla ilgili merak ettiğiniz

her şeyi danışabilirsiniz.

- Türkiye'deki veganları tanımak için Suat Erus'un hazırlayıp sunduğu *Kim Bu Veganlar*'ı listeye alın. Ultra mesafe bisikletçisi Ahmet Yeşil, Ekşi sözlüğün efsane yazarlarından Otisabi, çizir Aslı Alpar gibi pek çok ismin vegan olma hikâyeleri size de ilham verebilir.



# 46

## VEGAN START-UPLAR

Bitkisel sütler; et, balık, tavuk yerine soyadan, bezelye proteininden alternatifler yaratan markalar; deriyi bir kenara bırakıp ananastan, mantardan moda-  
nın geleceğini değiştirecek icatlar yapanlar, vegan kozmetik rnleri... Kitabın 45 bölümünü geride bıraktıysanız bunların hepsini okudunuz, belki not aldınız hatta belki de bir arkadaşınızı arayıp sektör-  
de ne yapabiliriz diye fikir alışverişinde bulundunuz. Ya da Bosh! tarifi pancar suyuyla lezzetlenmiş vegan somonunuzu yapmış, nasıl bir start-up kursam da ge-  
leceğin duyarlı iş insanları arasında yer edinsem diye kendi kendinize düşünüyorsunuz. Dşnmelisiniz de.

Çünkü hiçbir şey bir anda olmadı. Bugün sektörde ismini duyduğunuz pek çok deha, en az 10 yıldır geleceği şekillendiriyor. İşte size bundan sonraki yılların gidişatını belirlemesi muhtemel, hayata geçirilmiş bazı fikirler:

- Kediler vegan olmaz. Yaratılışları buna pek uygun değil. Vücutlarının ihtiyaç duyduğu bir aminoasit olan torini ne yazık ki sadece etten ve süt ürünlerinden alabiliyorlar. Ama köpekler? Evet, köpekler vegan olabilir. Veterinerler bu konuda hemfikir. O yüzden *V-Dog*, *Ami*, *Benevo*, *Yarrah* gibi markalar çoktan bu sektöre yatırım yaptı.

- 2020, tiftikli yapısı yüzünden ete benzetilen jak meyvesinin yılı oldu. Güney Hindistan'dan Malezya'ya kadar uzanan bölgeye özgü bu tropik meyve, B6 ve C vitaminleri ile potasyum açısından zengin ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde oldukça etkili. Barbekü yapmaya, sahan yemeklerine ve hamburgere çok yakışıyor. Hollanda merkezli *Meet Jack* jack meyvesini paketleyip restoranlar ve süpermarketlere dağıtıyor. Meet Jack'in Türkiye temsilcisi olabilir veya ürünü onlardan satın alıp mesela jak meyveli pide gibi yeni bir yemek yaratabilirsiniz.



- Bebeklerimize organik mamalar yediriyor, içinde zararlı maddeler olmadığı için ciltlerini tahriş etmeyen kremler kullanıyor, kaşındırmayacak malzemelerden kıyafetler giydiriyoruz. Araştırmalar gösteriyor ki Z kuşağının çocukları arasında doğuştan vegan olanların sayısı çok daha fazla olacak. Bu yüzden Almanya'daki *I Love You Veggie Much* veya Avustralyalı *Sprout Organic* benzeri vegan bebek maması üreten start-upları daha çok göreceğimiz kesin.

- Hayvan kasından alınan küçük bir kütlenin laboratuvar ortamında ete dönüştürülmesiyle elde edilen temiz et kavramıyla tanıştık. Durum gösteriyor ki Avustralyalı *Heuros* gibi bu alana yatırım yapan firmaların çoğalacağı dönemin daha çok başındayız. *Remilk* ve Alman şirketi *Legendairy Foods* ise biyoteknolojik yöntemlerle süt proteini elde ederek benzer bir öncülüğü süt endüstrisine taşıyorlar.

- All Plants, Wicked, Healthy Foods, Deliciously Ella...Süpermarket raflarında ve dondurucularında satılan ısıt-ye tarzı ürünler yakın gelecekte hayatımızdan çıkmayacak. Bu alanda sayısız start-up, evlere paket servis yapan, haftalık ihtiyaçlarınıza göre menü yaratan firmalar olmasına

rağmen sektör yeniliğe daima açık.

- Meşhur Michelin rehberi, ilk kez bir vegan restorana, Claire Vallée'nin kurucusu olduğu ONA'ya yıldız verdi. Vegan şeflerin yıldızının parlamaya başladığını kesin. Geleceğin Dana Shultz'u, Max La Manna'sı, Chloe Coscarelli'si, Tal Ronnen'i, Bryant Terry'si, Richa Hingle'ı, Gaz Oakley'i belki de sizsiniz.

- Çikolata, tatlı, şeker, dondurma, sağlıklı barlar... Elbette bu ürünlerin veganları çoktan yapıldı. Türkiye'de de pek çok yerli marka üretiliyor. Bizim son dönem keşiflerimizden biri, narlı, damla sakızlı çeşitler üreten yeni nesil lokum markası *Marsel*.

Gelecek, sadece buluşlarla değil, hayata bakış açımızla da değişecek. Berlin'deki vegan süpermarket *Vegan* ve benzerleri yaygınlaşacak. Düğünler, doğum günleri, partiler için vegan yemek hizmeti veren *Planted*; hayranı olduğunuz vegan şeflerin tariflerinin yapım kitlerini evinize gönderen Plant Hood gibi şirketler daha sık karşımıza çıkacak. 2011'de kurulan Impossible Foods bir zamanlar Stanford Üniversitesi biyokimya uzmanı Patrick O. Brown'ın dünya için ne yapabilirim hayalinden ibaretti, bugün bünyesindeki 550 çalışanın beşte biri ürün geliştiriyor. Ruhunuzdaki girişimciyi vegan yapmanın zamanı şimdi. Gelecek vegan fikirlerde.

# 47

## VEGAN JARGON

Vegan olduğunuzda hayatınıza sadece yeni kavramlar, beslenme biçimleri, sorgular, farkındalıklar değil, yepyeni bir jargon da girecek. İşte size vegan terminolojisinden birkaç rnek.

### **Aquafaba**

Latince *aqua* (su) ile *fabá* (bakliyat) kelimelerinin birleşiminden oluşan terim, bakliyatın haşlama ya da konserve suyu anlamına geliyor. Veganlar için hayat kurtarıcı bir rn. Nohut haşladığınızda suyunu kesinlikle dökmeyin. El blender'ından geçirdiğinizde yumurta akına benzer bir görünüm elde edersiniz ve onun kullanıldığı hemen her tarifte kullanabilirsiniz.

## **Bosh!**

Pancar suyuyla yaptıkları tofu somonu keşfetmemizin ardından radarımıza giren Henry ile Ian, bugün ne yapsam, sorusuna çare bulanlardan. Instagram hesaplarını takibe almanızı öneririz.

## **Challenge22.org**

Veganlık hakkındaki sorularınıza diyetisyenlerden, veganlardan cevaplar bulmak istediğinizde kaydolabileceğiniz, 22 günde vegan olma denemesinde size yol gösteren, haftalık yemek planları veren, veganlığa giriş sitesi.

## **Çiya tohumu**

Süper yiyeceklerden. Lif, Omega-3, bol miktarda protein içeriyor. Güney Amerika'da 5 bin 500 yıldır kullanılan çiya tohumu, Maya ve Aztek uygarlıklarının ana besin kaynaklarından biriydi. Bitkisel sütün içine koyup dolapta dondurur, içine de biraz hurma ya da şurubu veya vanilya ekstresi koyarsanız harika bir tatlı olur.

## **Dhal**

Sanskritçe bölmek anlamına gelen dāl kökeninden gelen dhal (kimi yazımlarda dal, daal) mercimek, bezelye, fasulye gibi kuru bakliyatı ve bunlarla yapılan,

pilav ve Hint ekmeği naan ile yenilen yemekler için kullanılıyor.

### **Eser miktarda süt**

Ambalajında vegan olduğu belirtilse ve içindeki-lerde hayvansal içerikli madde bulunmasa da özellikle cips, bisküvi gibi ürünlerde “eser miktarda süt içerebilir” ibaresi görmek mümkün. Bunun nedeni, üretim, ambalajlama ve depolama aşamasında, süt içeren malzemelerin makinelerde ve çalışanların eldivenlerinde kalan artıklarının vegan olması gereken ürüne geçme olasılığı.

### **Falafel**

Dürümün, burger ekmeğinin içine çok yakışan Orta Doğu’ya özgü bitkisel köfte. Geleneksel tarifinde nohut, maydanoz, dereotu, kişniş, soğan, sarımsak var ama falafeli beslenme düzeninin parçası haline getirmiş veganlar pancarlı, fıstıklı, havuçlu, naneli, ıspanaklı, cevizli pek çok seçenek üretiyor.

### **GDO**

Açılımı, Genetiği Değiştirilmiş Organizma. Genetik yapısı biyoteknolojik yöntemlerle değiştirilmiş organizmaları ifade eder. Transgenik organizma olarak da bilinir. Günümüzde yediğimiz sebze ve meyvelerde

karşımıza çıkıyor. Paketlenmiş ürünlerin içeriğinde fruktoz, sitrik asit, laktik asit, kanola yağı gibi GDO olma ihtimali yüksek bileşenler varsa dikkat edin. Mümkün olduğunca organik pazarlardan ve güvendiğiniz manavlardan alışveriş yapın, olması gerektiğinden daha iri, gerçek olamayacak kadar güzel görünen ve kokan meyveleri almayın. GDO'lu ürünlerin antibiyotik direnci, kemik gelişiminde sorunlar, obezite gibi pek çok sağlık sorununa yol açtığına dair araştırmalar var.

## Humus

Bir vegana ıssız adaya giderken yanına alacağı üç şeyi sorsalar, haklarından birini mutlaka bir fıçı humustan yana kullanırdı. Orta Doğu menşeli humus, haşlanmış nohutun tahin, sarımsak, zeytinyağı, limon ve tuzla birlikte püre haline getirilmesiyle yapılıyor. Haftanın üç beş günü sandviçlerin içinde, havuç ve kereviz sapının yanında ya da tek başına yediğimiz humusu neden bu kadar seviyoruz? Lezzetinin yanı sıra, proteinimi nereden alıyorum sorusunun doğru şıkkı olduğu için. Yüz gram humusta sekiz gram protein var. Lif bakımından da çok zengin olduğundan, ikinci beyin olarak kabul edilen bağırsak fonksiyonlarını düzenliyor. Nohut zaten B vitamini, kalsiyum, potasyum, çinko, demir ve folik asit deposu. İçindeki

susam (tahinin ana maddesi) ve sarımsak iltihap önleyici ve sökücü özelliklere sahip. Humusu yaptıktan sonra üzerine fırınlanmış pancar veya kırmızı biber, dilerseniz maydonoz, karamelize soğan koymak size kalmış. 13 Mayıs Dünya Humus Günü olarak kutlanıyor. O gün kafanıza göre bir humus yapıp humus-severler kulübüne dahil olabilirsiniz.

### **Ispıt**

Karadeniz Bölgesi'ne özgü bir ot. Kavurması yapılır. Bolu'da hodan, galdirek, kaldırık, kalduruk ve galdirik; Artvin'de burğı, Trabzon'da tamara, Ereğli ve Zonguldak'ta zılbit olarak bilinir. Tansiyonu düzenlediği gibi, strese bağlı uykusuzluk ve depresyona karşı da faydalıdır.

### **İlaç**

Vegan olduktan sonra elimizin gitmediği, içindeki maddeleri sebzeler, meyveler, tahıllar, baharatlardan almayı tercih ettiğimiz, hayatımızdan giderek yok olan kavram. İlaç değil şifa arıyoruz.

### **Jelatin**

Hayvanların deri, kemik ve bağ dokularından üretilen madde. Başta jelibon, yoğurt, dondurma, meyve suyu gibi ürünlerde bulunur. Veganlar olarak içinde jelatin olan hiçbir şeyi tüketmiyoruz.

### **Keten tohumu**

Özellikle kadınların tüketmesi gereken bir besin kaynağı. Yapılan araştırmalar, keten tohumunu beslenmelerine alan kadınlarda meme kanseri riskinin azaldığını gösteriyor. Ayrıca tiroid fonksiyonlarını da düzenliyor. Bir tatlı kaşığı keten tohumunu salatalarınıza, sabah kahvaltısında gevreklerin üzerine serpiştirebilirsiniz.

### **Lokal**

Sözlük anlamı: belli bir yerle ilgili, yerel, yöresel, bölgesel. Veganlar için anlamı: satın aldığımız şeylerin süpermarket zincirleri, fabrika üretimleri yerine küçük üreticilerden, zanaatkârlardan gelmesi.

### **Marine etme**

Vegan mutfak, elinizdeki malzemeye baharat, sirke, yağ ile lezzet vermek açısından çok zengin. Canınız çupra çektiğinde tofuyu yosun yaprağıyla, somon istediğinde havucu tutsülenmiş baharatlarla, tavuk aşerdiğinizde karnabaharı tavuk baharatlarıyla marine edebilirsiniz.

### **Navegan**

Vegan olmayan, ama vegan olmasını istediğiniz arkadaşlara verilen isim.



### **Omega-3**

Bir zamanlar sadece balıktan aldığımıza inandırıldığımız, oysaki cevizde, keten tohumunda ve yağında, kekikte, nanede, kanola yağı ve spirulina yosununda da bulunan yağ asidi.

### **Öğle**

Günün en sevdiğimiz vakitlerinden biri. Çünkü nefis sandviçler yapıyoruz. Vietnam usulü Bánh mì; falafelli kırmızı lahanalı dürüm; avokadolu, mantar pürelili humuslu tost. Liste daha uzun. O bir sonraki kitapta.

### **Plantbasednews.com**

Nohut unundan pasta yapmayı, İngiltere’de bitkisel olmayan sütler için ekstra para alan kahvenin hikâyesini, H&M ile işbirliği yapan kaktüsten deri firmasını, Heinz’ın yeni vegan soslarını öğrendiğimiz online vegan haber kaynağı.

### **Rezene**

Türk yemeklerinde çok karşımıza çıkmayan bir sebze. Hatamız büyük. Öncelikle çok lezzetli, salatalarda nefis oluyor. Ayrıca anemi, hazımsızlık, şişkinlik, kabızlık, kolik ve menstrüel düzensizliklerde tedavi edici niteliği var. Sodyum, kalsiyum, potasyum,

magnezyum ve fosfor gibi faydalı minerallerin yanı sıra A ve C vitamini deposu. Daha ne olsun?

### **Su Kefiri**

Kefir, ama su ile yapılanı! Bağırsak floranızı sağlıklı tutmak, iyi huylu bakterileri beslemek için çare su kefiri. Yüz gram kefir mayasıyla (aktif kefir tanesi) bir litre temiz içme suyu, 75 gr organik şeker, iki dilim limon bir araya geldiğinde karşınıza su kefiri çıkıyor, bir gün bekletirseniz içmeye hazır hale geliyor. Kefirden mayayı süzüp aynı işlemi tekrarlamak yeni rutininiz olacak.

### **Şeker**

Vegan olduktan sonra, eskiden yediğiniz ve hâlâ yemeye devam ettiğiniz her şeye kuşkuyla mı bakıyorsunuz? Korkmayın, en iyisini yapıyorsunuz. Veganlık, hayvan haklarını savunmakla başlayıp, yeme içme konusunda bir sürü yeni şey öğrendiğiniz en sağlıklı yolculuk. İşlenmiş rafine şeker yerine mutfak robotunda öğüttüğünüz kurutulmuş dut kullanmaya kadar gider bu iş.

### **Trans yağ**

Bitkisel sıvı yağların hidrojenle doyurulup yarı katı hale getirilmesiyle elde edilir. Ucuz ve uzun

ömürlü olduğu için bolca kullanılır. Tüketimi diyabet, yüksek kolesterol, kalp hastalıkları gibi pek çok sorunun kaynağıdır.

### **Umami**

Acı, tatlı, tuzlu ve ekşi olmayan, ama aynı anda hepsi birden olan bir tat. Bizim hayatımıza Japon mutfağını yakından tanıdıkça girdi. Domates, soya sosu, miso, kereviz, mantar güçlü umami tadına sahip gıdalar arasında.

### **Ütopya**

Hayvanların etleri ve sütleri için kullanılmadığı, karbon ayak izinin azaldığı, ırkçılığın, türcülüğün sonlandığı dünya. Kimleri için hayal, veganlar için hedef.

### **Veganuary**

Her yıl ocak ayı boyunca (ve umuyoruz ki sonrasında) vegan olmaya ant içenlerin kulübü. 2021’de 500 yüz bin kişi resmî olarak kaydoldu. Bakalım 2022’de sayılar ne olacak?

### **Yarının rehberi**

Instagram’da @yarininrehberi olarak bulabileceğiniz, bu kitabın yazarları Emel ile Hazal’ın 2020 yılı

aralık ayında kurduğu hesap. Yarını bekleyenlerin değıl, değıştirenlerin rehberi olmayı hedefliyor.

### **Z Kuşacı**

1995-2009 yılları arasında doğanları kapsayan, hepimize gelecek için umut veren, iklim krizine karşı sokaklara dökülen, vegan olmayı seçen, haksızlıklar karşısında sesini çıkaran, sinmeyen kuşak.

# 48

## AKTİVİST DOĞULUR DA OLUNUR DA!

Tanıdığımız en meşhur, en uzun süreli, en aktivist veganlardan biri. Üç yaşındayken ailesiyle balık tutmaya gittikten sonra kardeşleriyle birlikte vegan olmaya karar veren, 2020’de Joker ile en iyi erkek oyuncu ödülünü aldığı Oscar töreninde hayvan hakları üzerine yaptığı konuşmayla dünyanın dikkatini bu meseleye çeken Joaquin Phoenix’ten bahsediyoruz tabii ki. PETA’nın We Are All Animals kampanyasının yüzlerinden biri oluşu, Hayvan Hakları Günü’nde Londra’da yapılan protesto yürüyüşüne partneri Rooney Mara ile birlikte katılışı, Be Fair Be Vegan kampanyasına verdiği destek, Netflix için ortak

prodüktörlüğünü yaptığı What The Health belgeseli ile de tanınıyor.

Meşhur *Moby Dick* kitabının yazarı Herman Melville'nin dördüncü kuşaktan yeğeni, *Porcelain: A Memoir ve Then It All Fell Apart* isimli otobiyografilerin yazarı Richard Melville. O da kim diyebilirsiniz belki çoğunuz. Cevap: Moby. Elektronik müziğin onsuz düşünülemez ismi, Billboard'a göre teknonun kralı, Los Angeles'deki Little Pine adlı vegan restoranın kurucusu. 1987'de vegan olan, 33 yıllık veganlığını kutlamak için boynuna Vegan for Life (Ebediyen Vegan) yazdıracak kadar tutkulu bir hayvan hakları aktivisti.

Billie Eilish'in, Instagram'da 81 milyon takipçisi, Youtube kanalının 40 milyon abonesi var. Yedi Grammy kazanan, vejetaryen olarak büyüyüp ardından vegan olan 19 yaşındaki hayvan hakları aktivistinin hayatını konu alan *The World's A Little Blurry* hemen izlenmeli. Billie'nin annesi Maggie Baird'in kurduğu, kendisinin sık sık tanıtımını yaptığı, lokal vegan restoranlardan aldığı yemekleri ihtiyacı olanlara dağıtan Support + Feed, 2020'de PETA tarafından yılın en iyi girişimlerinden biri seçildi.

Game of Thrones hayranlarına duyurulur: Dizinin Arya Stark'ı Maisie Williams da hayvanlar için vegan olanlardan. Üstelik sadece o değil, rol arkadaşı Peter Dinklage (dizideki ismiyle Tyrion Lannister)

2012'den beri vejateryen. 2014'te PETA ile yaptığı Face Your Food (Yediklerinizle Yüzleşin) videosunda hayvancılık endüstrisine dair çok önemli gerçekleri anlatıyor. Dizinin Missandei rolünde izlediğiniz yıldızı Nathalie Emmanuel de hayvanlar üzerinde test yapan güzellik markalarına karşı duruşuyla biliniyor.

Woody Harrelson vegan duayenlerden: Tam 30 yıldır vegan. Papa'yı, Avrupa Parlamentosu milletvekillerini, birlikte çalıştığı aktör ve aktrisleri vegan yapmak için uğraşıyor. Stranger Things dizisinde Max kişiliğinde izlediğimiz Sadie Sink onlardan biri.

Harrelson ile vegan arkadaşı Benedict Cumberbatch'ı Londra'nın batı yakasında önlerinde vegan tabaklar, hararetle bir muhabbet içinde görebilirsiniz. BBC'nin Sherlock'u, Marvel'in Doctor Strange'i, Madagaskar Penguenleri'nin Agent Classified'ının sesi, The Imitation Game filminin Alan Turing'i Benedict Timothy Carlton Cumberbatch'i nerede görsek tanır, sever, hayran oluruz. Vegan olması işin bonusu.

Big Bang Theory'nin starı Mayim Bialik, 2009'da Jonathan Safran Foer'nin *Hayvan Yemek* kitabını okuduğunda, 19 yaşından beri devam ettiği vejateryenliğe son vererek vegan olmuş. Çocuklarını da vegan olarak yetiştiriyor ve bir milyon abonesi olan Youtube kanalında bu konuda bilinmesi gereken hemen her şeyi anlatıyor.

Dokuz yaşından beri vejetaryen, son on yıldır vegan olan Natalie Portman veganizm ve hayvan hakları konusunda en aktivist ünlülerden. *Léon*, *Siyah Kuğu*, *V for Vendetta*, *Jackie* filmlerinin yıldızı kendisine tutulan mikrofonları ve ününü bu konulara dikkat çekmek için kullanıyor.

The Smiths, 1985'te çıkan ikinci albümüne *Meat is Murder* (Et yemek Cinayettir) ismini vermiş, 13 hafta İngiltere listelerinde bir numarada kalarak grubun solisti Morrissey'in bu konudaki duruşunu sergilemişti. O zamanlar vejetaryen olan, 2015'te artık vegan olduğunu duyuran hayvan hakları savunucusu Morrissey'in görüşleri hiç değişmedi: Konserlerinde kuliste et bulunmasını, et ürünleriyle fotoğraflanmasını istemiyor.

Greta Thunberg 2019'da 16 yaşındayken Nobel ödülüne aday gösterilen, *Time* dergisi tarafından yılın kişisi seçilen, Asperger sendromlu oluşunu devletlerin düzenini, alışlagelmiş çözümsüzlüklerini değiştirebilecek süper güç olarak gören İsveçli kız. 2018'de, okula gitmek yerine İsveç Parlamentosu'nun önünde küresel iklim değişikliğine karşı başlattığı oturma eylemi, kısa sürede dünyanın her tarafında milyonlarca öğrenciyi kapsayan bir iklim hareketine dönüştü. Okuyup iklim bilimci olmasını salık verenlere, "Araştırmaların doneleri elimizde. Bundan sonra tek



yapmamız gereken harekete geçmek. Ancak kitleler halinde harekete geçerse, karbon izimizi azaltmak için çalışırsak, plastik kullanımını azaltırsak, vegan olursak dünyayı kurtarabiliriz” diyen Greta sadece Z kuşağının değil, hepimizin idolü haline geldi.



# 49

## VEGANLARLA EMPATİ KURMAK

Veganlık, dünyanın karşı karşıya olduğu sorunları kendine dert edinmişlerin; yaşamı ellerinden alınan hayvanların hakkını savunanların; bireysel seçimleriyle geleceğı değıştirmek için çabalayanların mücadelesi. Dünyanın “normal” algısını değıştiren pandemi süreci, veganlığın da bır eylem, felsefe hatta politik duruş olarak ivme kazanmasını sağladı. Ama yine de günlük hayatımızda, ailemizde, arkadaş çevremizde veganlığa karşı önyargılar bitmiş değıl. Kitabın sonuna gelirken, karşılaştığımız bazı durumları yazmak, veganlarla empati kurmanıza yardımcı olmak istedik. Vegan olmak, aşağıda anlattığımız hislerin hemen

hepsini her gün yaşamak demek.

Bir veganın menüye göz gezdirmesiyle başlayan, çoğunlukla makarna ve salata haricinde pek seçenek bulamamasıyla, bulsa da yanında vegan yazmadığı durumlarda et suyu, süt, tereyağı, peynir, krema, bal kullanılmış mı diye tek tek sormasıyla devam eden, arada sırada “merak etmeyin tamamen vegan” diyen bir garsona denk geldiğinde sarılıp öpme hissi doğuran, ama genellikle garsonun bezgin ifadeyle içeriye gidip “delinin teki galiba” diye söylenmesiyle sonuçlanan azınlıkta hissetme hali.

Evde yapılan bulgur pilavına çaktırmadan konmaya çalışılan, tabii ki kokusu burna dolan et suyunun sebebini açıklamak için “azıcık suyundan gezdirdim, kan yapsın diye, ne olacak ki” sözlerini duyduğunda hissedilen anlaşılamama gerçeği.

“Ama ben hayvanları çok seviyorum hem barınaktan kaç hayvan kurtardım” diyen arkadaşlara, “Harikasın, peki inekler için de aynısını düşünmez misin?” diyerek mezbahalarda uygulanan sistemi göstermek için video açtığında, “aman kapat, bakamıyorum” cevabıyla hissedilen kızgınlık, ertesi gün aynı arkadaş “Kim Kardashian da vegan olmuş” diye link yollandığında hissedilen hüznün, ardından kim ne sebeple olursa olsun, yeter ki vegan olsun diye düşündüren birliktelik duygusu.

Proteinini nereden alıyorsun? Bitkilerin de canı yok mu? Eti anladım da peyniri bırakamam yoksa kesin vegan olurum. B12 eksikliği Alzheimer'ın en önemli nedenlerindenmiş, veganlarda çok sık görülen bir hastalıkmiş. Vegan olmak çok pahalı. İnekler zaten süt üretiyor onun sağılması lazım. Amcamın çiftliğinden geldi oğlak, acı çekmeden öldürülmüş. Çok spor yapıyorum ondan vegan olamam. Yani ben vegan olsam ne olacak, dünyayı mı değiştireceğiz gibi pek çok bahane, hurafe, yanlış bilgiye mütemadiyen sükunetle cevap verme gerekliliği.

Yemeğe çıkıldığında ezme, fava siparişlerini ikiye katlayalım dediğinizde masadakilerden birinin “Yoksa vegan mısın?” sorusuna “evet” cevabını alınca yüzünde beliren tebessüm, onun karşısında oturana “yer değiştirelim mi?” dedirten, yıllardır görmediğin çocukluk arkadaşını bulunca hissedilene benzer bir heyecan.

Her şeye rağmen, ister üç gündür, ister 10 yıldır vegan olalım, veganlığın popüler kültürün parçası haline gelmeye başlamasının neden olduğu mutluluk, huzur, şükran duyguları; “yaşasın!” nidaları.



# 50

## İNSAN NEDEN VEGAN OLUR?

Çünkü gelecek vegan.  
Ya siz?





## YAZARLARI TANIYALIM

### **Emel Ernalbant /// @emelernalbant**

İstanbul'da doğdum, iletişim okudum, bir süre çeşitli gazete ve dergilerde kültür sanat muhabiri olarak çalıştıktan sonra fotoğrafçılığa yöneldim. Bir Mardin çekiminin ardından İstanbul defterini kapadım. Partnerimle tarihi bir taş evi onardık ve beş yıllık Mardin serüvenimize başladık. Göçmen ve yerel çocuklarla Karanlıkoda Siyah Beyaz Fotoğrafçılık atölyeleri yaptık, sergiler açtık. Suriyeli bir ergenin iki sene koruyucu ailesi olduğumuzda ilk defa annelik duygusunu tattım. Vegan olunca, jelatin içeren analog filmle ilişkimi sonlandırmak durumunda kaldım. Karanlıkoda'yı Suriyeli asistanıma devredip veganlık, permakültür, parklar, bahçeler, müzeler hakkındaki açlığımı gidermek, kendimi eğitmek ve farklı kanallardan beslenmek üzere İngiltere'ye yerleştim. Şimdilerde The Vegan Chef School'da aşçılık eğitimi alıyor, çeşitli derneklerde gönüllü fotoğrafçılık yapıyor, çocuğumu büyütüyor, sıradaki vegan yemek kitabım için tarifler deniyor ve Mardin'de kurmayı planladığım Gençlerle Vegan Yemek Okulu projesi üzerine çalışıyorum.

## **Hazal Yılmaz /// @anlamarama**

İstanbul'da doğdum, Beyoğlu sokaklarında büyüdüm. Kendimi bildim bileli yazı yazıyorum. 2009'da, hazalyilmaz.com'da yaşadığım şehrin sokaklarını, konserlerini, sergilerini, mahallelerini yazarak blogger'lık kariyerime başladım. Hayalperesttim. Bundan iş olur mu diyenlere çok aldırmadan, bildiğim yolda yürüdüm. O yol beni önce dergilere, ardından bir gazetenin pazar ekine, sonrasında da yavaş yavaş gelişmekte olan dijital platformlara götürdü. 2011'de yaşadığım şehirden çıkıp dünyanın bir parçası olmak istedim. Çok Gezenler Kulübü projesini kurdum. Başka ülkelerin, kültürlerin, insanların hayatına dahil oldum. Çok gezdim, çok okudum, çok öğrendim, çok insanla tanıştım. 2017'de Londra'ya taşındım. Artık seyyah değildim. Bir göçmendim. İki şehir, iki yaşam, eski ve yeni arasındaki gidip gelmelerim yine yazıya döküldü. 2018'de ilk kitabım *Anlam Arama*, Ekim 2020'de ikinci kitabım *Görülmemiş Mektuplar* ortaya çıktı. Şu an, yeni bir medya platformu olan Aposto! bünyesinde çalışıyorum. Dört yıldır veganım. Karbon ayak izimi azaltmak için daha çok bisiklete biniyor, plastiği hayatımdan tamamen atmak için çabalıyorum. Dünyanın geleceği için endişeleniyor, dünyayı anlamaya, anlamlandırmaya, bireysel seçimlerimle değiştirmeye çalışıyorum.

## Kaynakça

- Ananias, Victor, Buğday Derneği, Yaşam Dönüşümdür, Doğan Kitap, 2016
- Anthis, Jacy Reese, The End of Animal Farming: How Scientists, Entrepreneurs, and Activists Are Building an Animal-Free Food System, 2018
- Barnard Neal Dr, Peynir Tuzağı, Grand Central Life & Style, 2017
- Bosh, Vegan Fish & Chips, Sainsbury's Magazine
- Ebbesmeyer, Curtis, Flotsametrics and the Floating World, Smithsonian, 2009
- Erus, Suat Dr., Yoğut ve Peynirden Vazgeçmek için 5 Neden, YouTube, 2018
- Francis S. Collins, M.D., Director, Facts and Statistics About Animal Testing, Peta, 2017
- Madra, Ömer, Açık Yeşil 2: İklim Krizi-Politika ve Aktivizm, 2019
- Madra, Ömer, Kıyamet Tacirlerine Karşı Kıyam Et, 2019
- Madra, Ömer, Özbay, Özdeş, Leather, Amy, Plastikler: "İklimi değil sistemi değiştir", Açık Gazete, 2020
- Kınıkoğlu, Oğuz Dr, Deneye Hayır Derneği
- İlhan, Akgün, Sudan Gelen, Plastik Kirliliği: Denizlerimize olan bedenlerimize oluyor, Açık Radyo, 2018
- Marengo, Katherine, LDN, R.D., What are the benefits of nutritional yeast, medicalnewstoday.com, 2018

- Peta UK, Animals in Zoos, Aquaria and Marine Parks
- Peta UK, Vegan meat brands that are changing everything
- Simonsson, Asa, Fermentation, Lorenz Books, 2019
- Tekinel, Mehmet, Ruhun Doysun, Grundig, Doğru Süt Tüketimi, YouTube, 2018

## Web kaynakça

- [bbc.com](http://bbc.com)
- [bda.uk.com](http://bda.uk.com)
- [earthlinged.org](http://earthlinged.org)
- Flink, Tanya, [livekindly.co](http://livekindly.co), Vegan meat brands better than the real thing, 2019
- [footprint.wwf.org.uk](http://footprint.wwf.org.uk)
- [fridaysforfuture.org](http://fridaysforfuture.org)
- [greenpeace.org.uk](http://greenpeace.org.uk)
- [healthline.com](http://healthline.com)
- [livekindly.co](http://livekindly.co)
- Nasıl Olunur, Nilay Örnek, Ömer Madra, Spotify
- [nationalgeographic.com](http://nationalgeographic.com)
- [nhs.uk/live-well/eat-well/the-vegan-diet](http://nhs.uk/live-well/eat-well/the-vegan-diet)
- [nutritionfacts.org](http://nutritionfacts.org)
- [nytimes.com/guides/year-of-living-better/how-to-reduce-your-carbon-footprint](http://nytimes.com/guides/year-of-living-better/how-to-reduce-your-carbon-footprint)
- [onegreenplanet.org](http://onegreenplanet.org)
- Özgür Mumcu ve Eray Özer'le Yeni Haller, Dünyanın Sonuna Doğru: İklim Değişikliği ve bizi bekleyenler, Spotify
- [peta.org](http://peta.org)

- [plantbasednews.org](http://plantbasednews.org)
- [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)
- Roos, Olivia, [nbcnews.com](http://nbcnews.com), Is fake meat better for you or the environment, 2019
- Rogan, Joe, Earthling Ed, We need to talk, YouTube, 2020
- [sustainability.oatly.com](http://sustainability.oatly.com)
- [theguardian.com](http://theguardian.com)
- [totallyveganbuzz.com](http://totallyveganbuzz.com)
- [usda.gov](http://usda.gov)
- [vegansociety.com](http://vegansociety.com)
- [veganuary.com](http://veganuary.com)
- [vegnews.com](http://vegnews.com)
- [viva.org.uk](http://viva.org.uk)
- Wikipedia (Veganism, Nutritional Yeast, Zoo, Plant Milk, Fast Food)
- Winters, Ed, What's Up Mags, 2020 (Özgür Gezer'in izniyle)